AL DI LA' DELLA VIOLENZA

"La società che abbiamo costruito è violenta e noi, come esseri umani, siamo violenti; l'ambiente, la cultura in cui viviamo, è il prodotto del nostro sforzo, della nostra lotta, della nostra sofferenza delle nostre spaventose brutalità. Perciò l'interrogativo più importante è: è possibile far cessare questa terribile violenza in noi stessi?".

"Noi siamo violenti. Per tutta l'esistenza gli esseri umani sono stati e sono violenti. Voglio scoprire, come essere umano, il modo di trascendere questa violenza, il modo di superarla. Che cosa dovrei fare? Io vedo ciò che la violenza ha fatto nel mondo, come abbia distrutto ogni forma di rapporto, come abbia prodotto profondo tormento in noi, infelicità - io vedo tutto questo. E dico a me stesso: 'Voglio vivere una vita veramente pacifica in cui ci sia profonda abbondanza di amore - la violenza deve essere bandita'. Ora, che cosa devo fare?".

1 - L'esistenza

"Tecnologicamente l'uomo ha fatto progressi incredibili, tuttavia rimane quale è stato per migliaia di anni, bellicoso, avido, invidioso, schiacciato dal dolore"

Vorrei parlare del problema dell'esistenza. Probabilmente sapete, alla pari di chi parla, che cosa stia realmente accadendo nel mondo: caos più assoluto, disordine, violenza, estreme forme di brutalità, scontri che si concludono in guerre. La nostra vita è quanto mai difficile, confusa e contraddittoria, non solo in noi - dentro la nostra pelle, per così dire - ma anche fuori. Dovunque regna la distruzione. Tutti i valori mutano da un giorno all'altro, non c'è rispetto, non c'è autorità, nessuno ha fede

in niente; né nella Chiesa, né nello Stato, né in una filosofia. Così si resta terribilmente soli a cercare di scoprire che cosa si debba fare in questo mondo caotico. Qual è l'azione giusta - ammesso che ci sia una cosa come l'azione giusta? Sono sicuro che ciascuno di noi si chieda quale sia la condotta giusta. È una domanda molto seria, questa, e spero che quelli di voi che sono qui siano realmente seri, perché questa non è una riunione per discutere di cose filosofiche o religiose. Noi non seguiamo nessuna teoria, nessuna filosofia, né portiamo dall'Oriente idee esotiche. Ciò che faremo insieme è esaminare i fatti come sono, da vicino, obiettivamente, senza lasciarci coinvolgere dal sentimento o dall'emozione. E per condurre un'esplorazione del genere è necessario essere liberi dal pregiudizio, liberi da ogni condizionamento, da ogni filosofia, da ogni credenza; esploreremo insieme senza fretta, senza impazienza, senza precipitazione, e scopriremo. È come se degli onesti scienziati guardassero attraverso il microscopio e vedessero esattamente la stessa cosa. Perché, se sei uno scienziato e usi il microscopio, devi mostrare ciò che vedi a un altro scienziato così che entrambi vediate esattamente di che si tratta. E questo è ciò che faremo. Non c'è il vostro microscopio, né quello di chi vi parla: c'è solo uno strumento di precisione, con il quale intendiamo osservare e imparare osservando - non imparare secondo il vostro temperamento, il vostro condizionamento o la vostra particolare forma di credenza, ma semplicemente osservare ciò che realmente è e quindi imparare. E nell'imparare è il fare - l'apprendere non è separato dall'agire. Così, ciò che faremo anzitutto è capire che cosa significhi comunicare. È inevitabile dover usare le parole, ma è molto più importante andare al di là delle parole. Ciò significa che voi e io che vi parlo faremo un viaggio di esplorazione insieme, nel quale ciascuno di noi sia in comunione costante con l'altro; questo vuol dire dividere insieme, esplorare insieme, osservare insieme.

Infatti la parola comunicazione significa aver parte, condividere. Perciò non c'è né maestro, né discepolo, non c'è colui che parla e che voi ascoltate, convenendo o dissentendo - cosa che sarebbe assurda. Se comunichiamo, allora non c'è problema di consenso o dissenso, perché entrambi guardiamo, entrambi esaminiamo, non dal vostro punto di vista, né dal punto di vista di chi vi parla. Ecco perché è molto importante trovare il modo di osservare, il modo di guardare con occhio limpido, il modo di ascoltare così che non nascano distorsioni. È responsabilità vostra, come pure di chi vi parla, partecipare insieme - noi lavoreremo insieme. Questo deve essere chiaro fin da principio: noi non indulgiamo a nessuna forma di sentimentalismo o emotività. Se questo è chiaro, che cioè voi e io che vi parlo, essendo liberi dai nostri pregiudizi, dalle nostre credenze, dal nostro particolare condizionamento e dalla nostra particolare conoscenza, siamo liberi di esaminare, allora possiamo andare avanti, tenendo presente che usiamo uno strumento di precisione - il microscopio - e che voi e io che vi parlo dobbiamo vedere la stessa cosa; altrimenti non sarà possibile comunicare. Siccome è una cosa molto seria, dovrete non solo essere liberi di esaminarla, ma liberi di applicarla, liberi di metterla alla prova nella vita di ogni giorno; non tenetevela semplicemente come una teoria o come un principio verso cui punta il vostro lavoro. Ora guardiamo che cosa stia realmente accadendo nel mondo; c'è violenza di ogni genere, non solo esternamente, ma anche nei nostri reciproci rapporti. Ci sono infinite divisioni nazionalistiche e religiose fra gli uomini, gli uni contro gli altri armati, politicamente e individualmente. Vedendo questa enorme confusione, questo immenso dolore, che cosa si deve fare? Su chi si può contare per sapere ciò che si deve fare? Sul prete? Sullo specialista? Sull'analista? Costoro non hanno apportato pace o felicità, gioia, libertà di vivere. Perciò su che cosa si deve far conto? Se mi assumo la responsabilità

della mia autorità di individuo, perché non ho più fede nell'autorità esterna - usiamo la parola 'autorità' deliberatamente in un senso particolare - allora io, come individuo, cercherò la mia autorità interiormente? La parola 'individualità' significa indivisibile non frammentato. Individualità significa una totalità, l'intero, e la parola 'intero' significa sano, santo. Ma io non sono un individuo, io non sono sano, perché dentro sono rotto, frammentato; sono in contraddizione con me stesso, separato, perciò non sono affatto un individuo. Così, come posso pretendere, frammentato come sono, che un frammento si investa di autorità sugli altri frammenti? Vi prego di vedere ciò con estrema chiarezza: è ciò che stiamo esaminando; perché vediamo che la scuola, la scienza, la religione organizzata, la propaganda, la politica hanno fallito. Non hanno apportato pace, sebbene tecnologicamente l'uomo abbia fatto incredibili progressi. L'uomo rimane quale è stato per migliaia di anni, bellicoso, avido, invidioso, violento e schiacciato dal dolore. Questa è la realtà; questo non è un assunto. Così, per trovare il modo di comportarci in un mondo così confuso, così brutale, così terribilmente infelice, dobbiamo esaminare non solo che cosa sia la vita - nella sua effettiva concretezza - ma dobbiamo anche capire che cosa sia l'amore; e che cosa significhi morire. E dobbiamo capire ciò che l'uomo cerca di trovare da migliaia di anni: se ci sia una realtà che trascenda il pensiero. Finché non comprendiamo la complessità di tutto questo quadro, dire: "Come devo comportarmi con un particolare frammento?" non ha nessun significato. Dovete comprendere la totalità dell'esistenza, non una sola parte di essa; per quanto fastidiosa, per quanto tormentosa, per quanto brutale sia quella parte, dovete vedere il quadro intero, il quadro di ciò che è l'amore, di ciò che è la meditazione, se c'è un essere come Dio, che cosa significa vivere. Dobbiamo comprendere questo fenomeno dell'esistenza nella sua totalità. Solo allora potete domandarvi: "Come devo comportarmi?". E, se

vedrete tutto questo quadro, probabilmente non ve lo domanderete mai - allora sarete vivi, e allora vivere è la giusta azione. Quindi per prima cosa vedremo che cosa sia vivere e che cosa sia non vivere. Dobbiamo capire che cosa significhi la parola 'osservare'. Vedere, udire e imparare - che cosa significa 'vedere'? Quando guardiamo qualcosa insieme, ciò non significa unità organica. Significa che voi e io che vi parlo intendiamo guardare. Che cosa significa la parola 'guardare'? Guardare è una cosa molto difficile; bisogna averne l'arte. Probabilmente non avete mai guardato un albero, perché, quando guardate, subentra tutta la vostra conoscenza botanica, che vi impedisce di osservarlo quale realmente è. Probabilmente non avete mai guardato vostra moglie o vostro marito o il vostro ragazzo o la vostra ragazza, perché ne avete un'immagine. L'immagine che vi siete fatta di lei o di lui o di voi stessi, vi impedisce di guardare. Perciò, quando guardate, c'è distorsione, c'è contraddizione. Così, quando si guarda, ci deve essere un rapporto fra l'osservatore e la cosa osservata. Prestate ascolto, per favore, perché la cosa richiede grande attenzione. Voi lo sapete: quando una cosa sta a cuore, si osserva molto attentamente; ciò significa che c'è grande attaccamento; allora si è capaci di osservare. Così, guardare insieme significa osservare con attenzione, con attaccamento, così che vediamo la stessa cosa insieme. Ma prima è necessario che vi liberiate dall'immagine che avete di voi stessi. Per favore, fate come vi si dice; chi vi parla è semplicemente uno specchio e perciò quello che vedete siete voi stessi riflessi nello specchio. Così chi vi parla non conta minimamente; ciò che conta è quello che vedete nello specchio. E, per vedere chiaramente, fedelmente, senza alcuna distorsione, bisogna bandire ogni forma di immagine - l'immagine di americano o di cattolico, di ricco o di povero, insomma tutti i vostri pregiudizi. E tutto ciò si dilegua nel momento in cui vedete chiaramente ciò che vi sta di fronte, perché ciò che vedete è molto più

importante di ciò che 'fareste' movendo da quello che vedete. Nel momento in cui vedete molto chiaramente c'è l'azione che muove da quella chiarezza. Solo la mente è caotica, confusa, schiava della scelta, solo la mente dice: "Che cosa devo fare?". C'è il pericolo del nazionalismo, la divisione fra i popoli; quella divisione è il pericolo maggiore, perché nella divisione c'è l'insicurezza, c'è la guerra, c'è l'incertezza. Ma, quando la mente vede con molta chiarezza il pericolo della divisione - non intellettualmente, non emotivamente, ma concretamente - allora si ha un tipo di azione totalmente diverso. Così, è molto importante imparare a vedere, a osservare. E che cos'è che stiamo osservando? Non è il fenomeno esterno soltanto, ma lo stato interno dell'uomo. Perché, a meno che non ci sia una fondamentale, radicale rivoluzione nella psiche, nella stessa radice del nostro essere, il limitarsi a ordinare con leggi la superficie non significa gran che. Così, ciò che ci interessa è se l'uomo, qual è, possa produrre una radicale trasformazione in se stesso, non secondo una teoria particolare, una filosofia particolare, ma vedendo realmente ciò che egli è. Sarà proprio la percezione di ciò che egli è a produrre quel cambiamento radicale. E vedere ciò che egli è, è della massima importanza - non ciò che pensa di essere, non ciò che gli dicono che è. C'è una differenza fra il sentirvi dire che avete fame e l'aver fame veramente. I due stati sono totalmente diversi; in uno sapete realmente, attraverso la vostra diretta percezione e sensazione, che avete fame, allora agite. Ma, se vi sentite dire da qualcuno che potreste aver fame, allora ha luogo un'attività completamente diversa. Similmente, dunque, si deve osservare e vedere da soli realmente ciò che si è. E questo è ciò che intendiamo fare: conoscere noi stessi. È stato affermato che conoscere se stesso è la suprema saggezza, ma pochissimi di noi l'hanno fatto. Non abbiamo la pazienza, l'intensità o la passione per scoprire ciò che siamo. Abbiamo l'energia, ma abbiamo consegnato

quell'energia agli altri; siamo obbligati a farci dire ciò che siamo. Questo lo scopriremo osservando noi stessi, perché nel momento in cui ci sarà un cambiamento radicale in ciò che siamo, porteremo la pace nel mondo. Vivremo liberamente - non licenziosamente, ma felicemente, gioiosamente. Un uomo, nel cui cuore regni grande gioia, è senza odio, senza violenza, non causerà la distruzione di un altro. Libertà non significa affatto condanna di ciò che vedete in voi stessi. Noi per lo più condanniamo, o ci diamo ragione, o giustifichiamo - non consideriamo mai senza giustificazione o condanna. Perciò la prima cosa da fare - e probabilmente è anche l'ultima - è osservare senza alcuna forma di condanna. Certamente è molto difficile, perché tutta la nostra cultura, la nostra tradizione non è che un confrontare, giustificare o condannare ciò che siamo. Noi diciamo 'questo è giusto', 'questo è sbagliato', 'questo è vero', 'questo è falso', 'questo è bello', e questo ci impedisce di osservare realmente ciò che siamo. Per favore, prestate attenzione: ciò che voi siete è una cosa viva e, quando condannate ciò che vedete in voi stessi, lo condannate con un ricordo che è morto, che è il passato. C'è, dunque, una contraddizione fra il vivo e il passato. Per capire il vivo, bisogna bandire il passato, affinché possiate guardare. Lo state facendo ora, mentre parliamo; non state tornando a casa per pensarci su. Perché nel momento in cui ci pensate voi siete già finiti. Questa non è una terapia di gruppo, non è una confessione pubblica, il che sarebbe immaturo. Ciò che stiamo facendo è esplorare in noi stessi come degli scienziati, senza dipendere da nessuno. Se fate assegnamento su qualcuno, siete perduti, sia che si tratti del vostro analista, del vostro sacerdote o della vostra memoria, della vostra esperienza; perché questo è il passato. E, se in questo momento state guardando con gli occhi del passato, non capirete mai che cosa sia quella cosa viva. Così, stiamo esaminando insieme questa cosa viva, cioè voi, la vita, qualunque essa sia; ciò significa che stiamo

guardando questo fenomeno della violenza, prima di tutto la violenza in noi stessi e poi la violenza esterna. Quando avremo capito la violenza che è in noi, non sarà necessario guardare la violenza esterna, perché noi proiettiamo fuori ciò che siamo dentro. Per natura, ereditariamente, attraverso la cosiddetta evoluzione, abbiamo in noi questa violenza. È una realtà: noi siamo esseri umani violenti. Ci sono mille spiegazioni del perché siamo violenti, ma non ci abbandoneremo alle spiegazioni, perché rischiamo di smarrirci, perché ogni specialista proclamerà: "Questa è la causa della violenza". Più spiegazioni abbiamo, più ci sembra di capire, ma la cosa rimane qual è. Così, tenete sempre presente che la descrizione non è il descritto; ciò che è spiegato non è ciò che è. Esistono molte spiegazioni abbastanza semplici e ovvie: le città sovraffollate, la sovrappopolazione, l'ereditarietà e tutto il resto. Tutto ciò possiamo ignorarlo. Rimane il fatto che siamo violenti. Fin dall'infanzia siamo educati a essere violenti, competitivi, brutali l'un con l'altro. Ma la realtà non l'abbiamo mai affrontata. Ciò che abbiamo detto è: "Come ci comporteremo con la violenza?". Per favore, ascoltate con diligenza, cioè con attaccamento, con attenzione. Nel momento in cui ponete quella domanda: "Come ci comporteremo?", la vostra risposta sarà sempre conforme al passato. Perché è la sola che sapete: tutta la vostra esistenza è basata sul passato, la vostra vita è il passato. Se mai guarderete in modo appropriato voi stessi, vedrete in che straordinaria misura vivete nel passato. Tutto il pensiero, oggetto della nostra presente penetrazione, è la risposta del passato, la risposta della memoria, della conoscenza, dell'esperienza. Il pensiero, dunque, non è mai nuovo, mai libero. Con questo processo di pensiero voi guardate la vita e, perciò, quando domandate: "Come mi comporterò con la violenza?", avete già fuggito la realtà. Possiamo, dunque, imparare, osservare, che cosa sia la violenza? Orbene, con che occhi la guardate? La

condannate? La giustificate? Se non lo fate, con che occhi allora la guardate? Fatelo mentre ne parliamo - è quanto mai importante. Guardate questo fenomeno, che poi siete voi stessi come esseri umani violenti, come uno che da fuori guarda dentro? O lo guardate senza l'estraneo,- senza il censore? Quando guardate, guardate come un osservatore, differenti dalla cosa che guardate - come chi dice: "Non sono violento, ma voglio sbarazzarmi della violenza"? Quando guardate in quel modo, presumete che un frammento sia più importante degli altri frammenti. Quando guardate come un frammento che guarda gli altri frammenti, allora quel solo frammento ha assunto autorità e quel frammento è causa di contraddizione e quindi di conflitto. Ma, se potete guardare senza alcun frammento, allora guardate l'intero senza l'osservatore. Seguite? Perciò fatelo! Perché allora vedrete accadere una cosa straordinaria, allora non ci sarà più in voi nessun conflitto. Il conflitto è ciò che siamo, ciò con cui viviamo. A casa, in ufficio, quando dormite, sempre, siamo in conflitto, c'è costante battaglia e contraddizione. Così, finché non capirete la radice di questa contraddizione da voi - non secondo chi vi parla, non secondo chicchessia - non avrete mai una vita di pace, di felicità, di gioia. Perciò è essenziale che capiate quale sia la causa del conflitto e quindi della contraddizione, quale sia la radice. La radice è questa divisione fra l'osservatore e la cosa osservata. L'osservatore dice: "Devo liberarmi dalla violenza" o "Sto vivendo una vita di non-violenza", quando è violento - la qual cosa è una pretesa, una ipocrisia. Così, trovare quale sia la causa di questa divisione è della massima importanza. Voi state ascoltando uno che non ha nessuna autorità, che non è il vostro maestro, perché non ci sono guru, non ci sono seguaci, ci sono solo esseri umani, che cercano di scoprire una vita senza conflitto, di vivere in pace, di vivere con grande abbondanza di amore. Ma, se seguite qualcuno, distruggete voi stessi e l'altro. (Applausi). Non battete le

mani. Non voglio intrattenervi, non cerco il vostro applauso. Ciò che conta è che voi e io capiamo e viviamo una vita diversa, non questa stupida vita che si conduce. E il vostro applauso, il vostro consenso o dissenso, non cambia questa realtà. È molto importante capire per proprio conto, vedere attraverso la propria osservazione, che il conflitto esisterà sempre finché c'è divisione fra l'osservatore e l'osservato. E in voi c'è questa divisione, l''io', il 'sé', il 'me' che cerca di essere diverso dagli altri. È chiaro? Chiarezza vuol dire che vedete da voi. Non è solo una chiarezza verbale, l'udire una sequela di parole o idee; significa che voi stessi vedete molto chiaramente, e quindi al di là di ogni scelta, come questa divisione fra l'osservatore e l'osservato crei danno, confusione e dolore. Così, quando siete violenti, sapete guardare quella violenza in voi senza il ricordo, la giustificazione, la pretesa di non dover essere violenti - guardare semplicemente, il che significa che dovete essere liberi dal passato? Guardare significa che dovete avere grande energia, che dovete avere intensità. Dovete avere passione, altrimenti non potete guardare. Se non avete grande passione e intensità, non potete guardare la bellezza di una nuvola o le meravigliose alture che vi circondano. Nello stesso senso, guardare se stesso senza l'osservatore richiede formidabile energia e passione. E questa passione, questa intensità, è distrutta quando cominciate a condannare, a giustificare, quando dite: "Non devo", "devo" o quando dite: "Vivo una vita non-violenta", o fingete di vivere una vita non-violenta. Ecco perché tutte le ideologie sono distruttive. In India si parla della non-violenza da tempo immemorabile. Dicono: "Noi pratichiamo la non-violenza" e sono violenti come tutti gli altri. Quell'ideale dà loro un certo senso di bugiardo scampo dalla realtà. Se potete accantonare tutte le ideologie, tutti i principi, e affrontare la realtà, allora avrete a che fare con qualcosa di concreto, non mitico, non teorico. Questa, dunque, è la prima cosa: osservare senza l'osservatore;

guardare vostra moglie, i vostri figli, senza l'immagine. L'immagine può essere superficiale o profondamente nascosta nell'inconscio; bisogna osservare non solo l'immagine che è stata costruita esternamente, ma anche le immagini che si portano in fondo al proprio intimo: le immagini della razza, della cultura, la prospettiva storica dell'immagine che si ha di se stessi. Si deve, quindi, osservare non solo al livello conscio, ma anche al livello occulto, nei profondi recessi della propria mente. Non so se avete mai osservato l'inconscio. Siete interessati a tutto questo? Sapete quanto sia difficile? È molto facile citare qualcuno o ripetere ciò che il vostro analista, o il professore, vi ha detto; è un gioco da ragazzi. Ma, se non vi limitate a leggere dei libri su queste cose, allora diventa quanto mai arduo. Fa parte della vostra meditazione trovare il modo di guardare l'inconscio; non mediante i sogni, non mediante l'intuizione, perché la vostra intuizione può essere ciò che volete, ciò che desiderate, ciò che segretamente sperate. Perciò dovete trovare il modo di guardare l'immagine che vi siete creata di voi stessi esternamente - il simbolo - e di scrutare a fondo dentro di voi. È necessario essere consci non solo delle cose esterne, ma anche del movimento interno della vita, del movimento interno dei desideri, dei moventi, delle angosce, delle paure, dei dolori. Ora, essere consci al di là di ogni scelta è essere consci del colore che si indossa, senza dire: "Mi piace" o "Non mi piace", ma semplicemente osservare - osservare, come seduti in un autobus, il movimento del vostro pensiero senza condannare, senza giustificare, senza scegliere. Quando guarderete così, vedrete che non c'è osservatore. L'osservatore è il 'censore', l'americano, il cattolico, il protestante; è il risultato della propaganda; è il passato. E, quando il passato guarda, inevitabilmente separa, condanna o giustifica. Un uomo veramente affamato, veramente addolorato, dice forse: "Se faccio questo, ottengo quello"? Egli vuole liberarsi dal dolore o

riempirsi lo stomaco; non parla mai di teorie. Perciò, per prima cosa, se mi è lecito dare un suggerimento, liberatevi dall'idea del 'sé'. Non vivete nel futuro! Il futuro è ciò che proiettate ora. L'ora è il passato. Questo è quello che siete quando dite: "Vivo ora". Voi vivete nel passato, perché il passato vi guida e vi forma; i ricordi del passato vi fanno agire in questo o quel modo. Così, 'vivere' è essere libero dal tempo; e, quando dite: 'se', introducete il tempo. E il tempo è il dolore più grande.

Domanda: Come possiamo essere noi stessi l'un con l'altro?

Krishnamurti: Attenzione al quesito: "essere noi stessi". Posso domandare che cos'è questo "voi stessi"? Quando dite "noi stessi l'un con l'altro", che cos'è questo voi stessi? La vostra collera? la vostra amarezza? le vostre frustrazioni? le vostre disperazioni? la vostra violenza? le vostre speranze? la vostra assoluta mancanza di amore? È questo quello che voi siete? No, voi non dite: "Come posso essere me stesso con un altro?" - voi non vi conoscete. Voi siete tutto questo, e anche l'altro è tutto questo: la sua miseria, i suoi problemi, i suoi umori, le sue frustrazioni, le sue ambizioni; ciascuno vive nell'isolamento, nell'esclusione. Solo quando queste barriere, queste resistenze, spariscono, potete vivere con un altro felicemente.

Domanda: Perché separate il conscio dall'inconscio, quando non credete nella separazione?

Krishnamurti: Questo lo fate voi, non io! (Risa). Vi è stato insegnato, durante gli ultimi decenni, che avete un inconscio, e sulla cosa sono stati scritti interi volumi; gli analisti stanno facendo la loro fortuna. L'acqua rimane acqua: sia che la mettiate in una brocca d'oro o in un orcio di terracotta, è sempre acqua. Nello stesso modo, non dividere ma vedere l'intero: questo è il nostro problema, vedere la totalità della coscienza, non un frammento particolare come il conscio o l'inconscio. Vederne l'intero è una delle cose più difficili, ma vedere un frammento è

abbastanza facile. Per vedere qualcosa d'intero, il che significa vederlo sanamente, salutarmente, interamente, non dovete avere un centro da cui guardare, un centro come il me, come il te, come l'essi, come il noi. Questo non è un discorso, questa non è una conversazione o una conferenza che si ascolta per caso e poi si va via. Voi state ascoltando voi stessi; se avete le orecchie per udire ciò che si sta dicendo, non potete convenire o dissentire - è tutto qui. Dunque, lo stiamo condividendo, stiamo comunicando, stiamo lavorando insieme. In questo c'è grande libertà, grande attaccamento, compassione e da questo, dopo tutto, viene la comprensione.

Santa Monica, California, 1 marzo 1970

2 - La libertà

"Se la mente non è assolutamente libera dalla paura, ogni forma di azione genera più danno, più miseria, più confusione"

Come dicevamo, è molto importante che ci sia un cambiamento fondamentale nella psiche umana e che questo cambiamento possa avvenire solo mediante la completa libertà. Questa parola 'libertà' è una parola assai pericolosa, a meno che non ne comprendiamo completamente e assolutamente il significato; dobbiamo imparare le piene implicazioni di quella parola, non semplicemente il suo significato lessicale. Per lo più la si usa secondo la propria particolare tendenza, o fantasia, o politicamente. Noi non la useremo né politicamente né circostanzialmente, ma piuttosto ci addentreremo nel suo intimo significato psicologico. Ma prima dobbiamo capire il significato della parola 'imparare'. Come abbiamo detto giorni fa, comunicheremo insieme - il che significa aver parte, dividere insieme - e imparare ne è parte. Voi non imparerete da chi vi parla, ma imparate osservando, usando chi vi parla come uno specchio per osservare il vostro

movimento di pensiero, di sentimento, la vostra psiche, la vostra psicologia. Ciò non implica nessuna autorità; sebbene chi vi parla sia tenuto, come si conviene, a stare su una pedana, tale posizione non gli conferisce nessuna autorità. Perciò possiamo accantonare la cosa completamente e considerare la questione dell'imparare - non da un altro, ma usando chi parla per imparare su noi stessi. Voi state imparando dall'osservazione della vostra psiche, del vostro sé - qualunque esso sia. Per imparare ci dev'essere libertà, ci dev'essere molta curiosità e ci deve essere intensità, passione, un'immediatezza. Non potete imparare se non c'è la passione, l'energia di trovare. Se ci sono pregiudizi, predisposizioni, simpatie o antipatie, condanne, allora non si può assolutamente imparare, si distorce solo ciò che si osserva. La parola 'disciplina' significa imparare da un uomo che sa; si suppone che tu non sappia, così impari da un altro. Questo implica la parola 'disciplina'. Ma qui usiamo la parola 'disciplina' non nel senso di imparare da un altro, ma nel senso di osservare se stessi, ciò che esige una disciplina che non è repressione, imitazione o conformismo, oppure adattamento, ma vera osservazione; proprio quella osservazione è un atto di disciplina - il che vuol dire imparare mediante l'osservazione. Proprio quell'atto d'imparare è la sua propria disciplina, nel senso che dovete prestare molta attenzione, dovete avere grande energia, intensità e l'immediatezza dell'azione. Parleremo della paura e nell'accingerci a farlo dobbiamo considerare moltissime cose, perché la paura è un problema molto complesso. Se la mente non è assolutamente libera dalla paura, ogni forma di azione genera più danno, più miseria, più confusione. Così, investigheremo insieme l'implicazione della paura e se sia del tutto possibile esserne completamente liberi - non domani, non in un determinato futuro, ma così che, quando uscirete da questa sala, il peso, l'oscurità la miseria e la corruzione della paura non esistano più. Per capire ciò,

dovete esaminare anche l'idea che abbiamo della gradualità - cioè l'idea di liberarsi gradualmente della paura. Non esiste una liberazione graduale dalla paura. O ne sei completamente libero o non lo sei affatto; non c'è una gradualità, cosa che implica tempo - tempo non solo nel senso cronologico della parola, ma anche nel senso psicologico. Il tempo è della stessa essenza della paura, come faremo notare fra poco. Così, nel capire ed essere liberi dalla paura e dal condizionamento in cui siamo trascinati, l'idea di farlo piano piano, eventualmente, deve completamente cessare. Questa sarà la nostra prima difficoltà. Se mi è ancora consentito, questa non è una conferenza; è piuttosto un'indagine che due persone amiche, affezionate, conducono insieme su un problema molto difficile. L'uomo è vissuto con la paura, l'ha accettata come parte della sua vita e noi stiamo sondando la possibilità, o piuttosto l'impossibilità, di far cessare la paura. Ciò che è possibile, è già fatto, è già finito, no? Se è possibile, potete farlo. Ma ciò che è impossibile, diventa possibile solo quando capite che non c'è affatto un domani - psicologicamente parlando. Noi ci troviamo di fronte allo straordinario problema della paura e, a quanto pare, l'uomo non è mai stato capace di liberarsene completamente. Non solo fisicamente, ma interiormente, psicologicamente, non se ne è mai liberato; l'ha sempre evitato mediante varie forme di evasione, religiose e di altro genere. E con le fughe non ha fatto che evitare 'ciò che è'. Così, siamo interessati all'impossibilità di esserne liberi completamente; quindi ciò che è 'impossibile' diventa possibile. Che cos'è realmente la paura? Le paure fisiche possono essere capite in modo relativamente facile. Ma le paure psicologiche sono molto più complesse e, per capirle, si deve essere liberi di indagare, non di formarsi un'opinione, non di indagare dialetticamente sulla possibilità di far cessare la paura. Ma prima entriamo nella questione delle paure fisiche, che naturalmente interessano la psiche. Di fronte a un

qualunque pericolo si ha l'immediata reazione fisica. È quella la paura? (Non state imparando da me, stiamo imparando insieme; perciò dovete prestare molta attenzione, perché non è bene venire a una riunione di questo genere e andarsene con qualche idea o formula - questo non libera la mente dalla paura. Ma ciò che libera la mente dalla paura completamente e assolutamente, è capirla totalmente ora, non domani. È come vedere qualcosa interamente, completamente; e ciò che vedete, lo capite. Allora è vostro e di nessun altro). Dunque, c'è la paura fisica, come vedere un precipizio, imbattersi in un animale selvaggio. È la reazione al trovarsi di fronte a un tale pericolo, la paura fisica, o è intelligenza? Vi trovate di fronte un serpente e subito reagite. Tale reazione è il condizionamento passato che dice 'stai attento' e tutta la tua reazione psicosomatica è immediata, sebbene condizionata; è il risultato del passato, perché vi fu detto che quell'animale è pericoloso. Di fronte a qualunque forma di pericolo fisico si ha la paura? O è la reazione dell'intelligenza alla necessità dell'autoconservazione? C'è poi la paura di essere colpiti di nuovo da un precedente dolore fisico o da una precedente malattia. Che cosa reagisce allora? L'intelligenza? O è un'azione del pensiero, che è la risposta della memoria, che teme che quel dolore sofferto nel passato si ripresenti? È chiaro, dunque, che il pensiero genera la paura? Ci sono anche le varie forme di paura psicologica: paura della morte, paura della società, paura di non essere rispettabili, paura di ciò che la gente potrebbe dire, paura del buio e così via. Prima di entrare nel vivo delle paure psicologiche è bene capire chiaramente una cosa: noi non stiamo analizzando. L'analisi non ha nulla a che fare con l'osservazione, con il vedere. Nell'analisi c'è sempre l'analizzatore e la cosa analizzata. L'analizzatore è un frammento dei molti altri frammenti di cui siamo composti. Un frammento assume l'autorità dell'analizzatore e comincia ad analizzare. Ora, che cosa implica ciò?

L'analizzatore è il censore, l'entità che presume di avere la conoscenza e quindi l'autorità di analizzare. Se non analizza completamente, veramente, senza alcuna distorsione, la sua analisi non ha nessun valore. Cercate di capirlo chiaramente, perché chi vi parla non sostiene la necessità di nessuna analisi, in nessun tempo. È una pillola piuttosto amara da ingoiare, perché la maggior parte di voi o è stata analizzata o sarà certamente analizzata o avrà studiato che cosa sia l'analisi. L'analisi implica non solo un analizzatore separato dall'analizzato, ma implica anche tempo. Dovete analizzare gradualmente, a poco a poco, l'intera serie di frammenti di cui siete fatti, e ciò richiede degli anni. E, quando analizzate, la mente deve essere assolutamente chiara e libera. Così parecchie cose sono coinvolte: l'analizzatore, un frammento che si separa dagli altri frammenti e dice: "Intendo analizzare"; e anche il tempo, giorno dopo giorno, e guardare, criticare, condannare, giudicare, valutare, ricordare. Ed è implicato l'intero dramma dei sogni; non ci si chiede mai se sia necessario sognare, sebbene tutti gli psicologi dicano che si deve, altrimenti si impazzisce. Così, chi è l'analizzatore? Egli è parte di voi stessi, parte della vostra mente, ed esaminerà le altre parti; è il risultato delle passate esperienze, della passata conoscenza, della passata valutazione; è il centro dal quale, esaminerà. Ma quel centro ha una verità, una validità? Tutte le nostre funzioni muovono da un centro, ma quel centro che cos'è? Quel centro è un centro di paura, angoscia, avidità, piacere, speranza, dipendenza, ambizione, confronto - è ciò da cui muovono il nostro pensiero e la nostra azione. Non è una supposizione, una teoria, ma una realtà assoluta, osservabile, quotidiana. In quel centro ci sono molti frammenti e uno di quei frammenti diventa l'analizzatore, il che è assurdo, perché l'analizzatore è l'analizzato. Dovete capirlo, altrimenti non potrete seguire, quando ci spingeremo più addentro nella questione della paura.

Dovete capirlo completamente, perché, quando lascerete questa sala, dovrete esserne liberi, perché possiate vivere, godere e guardare il mondo con occhi diversi; perché i vostri rapporti non siano più gravati dalla paura, dalla gelosia, dalla disperazione; perché diventiate esseri umani, non animali violenti, distruttivi. Così l'analizzatore è l'analizzato e nella separazione fra l'analizzatore e l'analizzato sta l'intero processo del conflitto. E l'analisi coinvolge il tempo: appena avete analizzato tutto, siete pronti per la tomba e non avete vissuto affatto. (Risa). No, non ridete; questo non è un intrattenimento, questa è una cosa terribilmente seria. Solo la persona coscienziosa, seria sa che cosa sia la vita, che cosa sia vivere - non colui che cerca il divertimento. Perciò questo esige non poca indagine, e seria. La mente deve essere completamente libera dall'idea dell'analisi, perché non ha alcun significato. Dovete rendervene conto non perché lo dice chi vi parla, ma vedendo la verità dell'intero processo analitico. E la verità porterà con sé la comprensione; la verità è la comprensione della falsità dell'analisi. Perciò, quando vedete ciò che è falso, accantonatelo del tutto. Solo quando non vediamo, siamo confusi. Possiamo ora esaminare la paura nel suo complesso? - non le innumerevoli paure psicologiche, ma la paura, perché c'è solo una paura. Sebbene ci possano essere differenti cause di paura prodottesi attraverso varie reazioni e influenze, c'è solo la paura. E la paura non esiste da sola, esiste in relazione a qualcosa, il che è abbastanza semplice e ovvio. Si ha paura di qualcosa - del futuro, del passato, di non essere in grado di realizzare, di non essere amato, di vivere una vita solitaria, miserabile, della vecchiaia e della morte. Così c'è la paura riconoscibile e nascosta. Ciò che stiamo investigando non è una particolare forma di paura, ma la totalità di essa, la conscia come pure la nascosta. Come avviene? Nel farvi questa domanda dovete anche chiedervi: che cos'è il piacere? Perché la paura e il piacere vanno

insieme. Non si può accantonare la paura senza aver capito il piacere; sono le due facce di una stessa medaglia. Così, nel capire la verità sulla paura, capite anche la verità sul piacere. Volere solo il piacere e non aver nessuna paura è una richiesta impossibile. Mentre invece, se li comprendessimo entrambi, ne avremmo un giudizio completamente diverso e una diversa comprensione. E questo significa che dobbiamo apprendere la struttura e la natura della paura come pure del piacere. Non puoi essere libero da una e aggrapparti all'altro. Così, che cos'è la paura e che cos'è il piacere? Come potete osservare in voi stessi, voi volete sbarazzarvi della paura. Tutta la vita è una fuga dalla paura. I vostri dèi, le vostre chiese, le vostre morali sono basati sulla paura e per capirlo dovete capire come avvenga questa paura. Avete fatto qualcosa nel passato e non volete che altri lo scopra; questa è una forma di paura. Avete paura del futuro, perché non avete un'occupazione o siete assillati da qualcos'altro. Così avete paura del passato e avete paura del futuro. La paura viene quando il pensiero ricorda cose che sono accadute nel passato o eventi che potrebbero accadere nel futuro. Di ciò è responsabile il pensiero. Voi evitate con ogni cura - specialmente in America - di pensare alla morte; ma essa è sempre lì. Non volete pensarci, perché, nel momento in cui lo fate, avete paura. E, siccome avete paura, avete su di essa delle teorie; credete nella resurrezione, nella reincarnazione - avete dozzine di credenze - tutte cose che nascono dalla vostra paura, dal vostro pensiero. Il pensiero crea e sostiene la paura di ieri e di domani, e il pensiero sostiene anche il piacere. Vedete un bel tramonto: un momento di grande gioia, con la bellezza della luce sull'acqua e il movimento degli alberi, di grande godimento. Allora viene il pensiero e dice: "Come vorrei poterlo avere di nuovo!". Cominciate a pensarci e tornate in quel posto domani e non lo vedete. Avete piacere sessuale e ci pensate, ci rimuginate sopra, vi costruite delle immagini dei quadri,

e tutto con il sostegno del pensiero. C'è il pensiero che sostiene il piacere e il pensiero che sostiene la paura. Dunque è responsabile il pensiero. Non è una formula da imparare, ma una realtà tangibile da capire insieme; perciò non vi è né consenso né dissenso. Così, che cos'è il pensiero? Il pensiero è ovviamente la risposta della memoria. Se non aveste memoria, non ci sarebbe pensiero. Se non aveste memoria della strada di casa, non rincasereste. Così il pensiero non solo genera e sostiene la paura e il piacere, ma è anche necessario per funzionare, agire, efficientemente. Considerate come la cosa diventa difficile: il pensiero deve essere impiegato completamente, obiettivamente, quando funzionate tecnologicamente, quando fate qualcosa, e il pensiero genera anche la paura e il piacere e quindi il dolore. Così ci si domanda: che posto occupa il pensiero? Dov'è il confine fra dove il pensiero deve essere impiegato completamente e dove non deve interferire - come quando vedete il più bel tramonto e lo vivete al momento e lo dimenticate in quel momento? L'intero processo del pensiero non è mai libero, perché ha le radici nel passato; il pensiero non è mai nuovo. Non c'è problema di libertà nella scelta, perché, quando scegliete, è in atto il pensiero. Così abbiamo un problema molto sottile: si vede il pericolo del pensiero che genera la paura - la paura distrugge, perverte, fa vivere la mente nella tenebra, nella miseria - tuttavia si vede che il pensiero deve essere usato efficientemente, obiettivamente, senza emozione. Qual è lo stato della vostra mente - mentre osservate questo fatto? Guardate, signori, è molto importante capire ciò chiaramente, perché è inutile starvene seduti ad ascoltare una quantità di parole che non hanno significato, quando poi alla fine avete ancora la vostra paura. Quando ve ne andrete, non ci dovrà essere alcuna paura, non perché vi siate ipnoticamente convinti che non esiste alcuna paura, ma perché avete capito realmente, psicologicamente, interiormente, l'intera struttura della paura. Ecco perché è

molto importante imparare, guardare; ciò che stiamo facendo è osservare da vicino come venga alla luce la paura. Quando pensate alla morte o alla perdita del posto, quando pensate a tante cose, del passato o del futuro, ecco inevitabilmente la paura. Quando la mente vede il fatto che il pensiero deve funzionare e vede anche il pericolo del pensiero, qual è la qualità della mente che lo vede? Non aspettate che ve lo dica io, sta a voi scoprirlo. Ascoltate con attenzione; è così semplice; veramente. Abbiamo detto che l'analisi non serve, e abbiamo spiegato perché. Se avete colto la verità della cosa, avete capito. Prima accettavate l'analisi, come parte del vostro condizionamento. Ora che vedete la futilità, la falsità dell'analisi, essa si è come dileguata. Così, qual è lo stato della mente che ha accantonato l'analisi? È più libera, no? Quindi è più viva, più attiva e perciò molto più intelligente, più acuta, più sensibile. E, quando avete visto la realtà, su come la paura viene alla luce, ne avete appreso la struttura e avete anche osservato il processo del piacere, allora osservate lo stato della vostra mente, che sta divenendo molto più acuta, molto più chiara, quindi formidabilmente intelligente. Questa intelligenza non ha assolutamente nulla a che fare con la conoscenza, con l'esperienza; non si arriva a questa intelligenza andando all'università e imparando a essere sensibili. Questa intelligenza viene quando avete osservato da vicino l'intera struttura dell'analisi e ciò che vi è implicato - il tempo coinvolto e la stupidità di credere che un frammento chiarirà l'intero processo - e quando avete visto la natura della paura e capito che cosa sia il piacere. Così, quando domani vi assalirà la paura - che è diventata un'abitudine - saprete come affrontarla e non la differirete. E lo stesso affrontarla è la sua fine in quel momento, perché è in atto l'intelligenza. Ciò significa far cessare non solo le paure conosciute, ma anche le paure profonde, nascoste. Una delle cose più strane, sapete, è la facilità con cui siamo influenzati. Fin dall'infanzia siamo educati a essere cattolici,

protestanti, americani o qualunque altra cosa. Siamo il risultato di una ripetuta propaganda e continuiamo a ripeterla. Siamo esseri umani di seconda mano; perciò, attenti a non farvi influenzare da chi vi parla, perché è della vostra vita che vi state occupando, non della sua. Addentrandoci nella questione del piacere, dobbiamo anche capire che cosa sia il vero godimento, perché esso non ha nulla a che fare con il piacere. Il piacere, il desiderio, ha a che fare con l'amore? Per capire tutto ciò, devi osservare te stesso. Tu sei il risultato del mondo; sei un essere umano che è parte degli altri esseri umani, i quali hanno tutti gli stessi problemi, forse non economici o sociali, ma umani - perché tutti lottano, fanno tremendi sforzi e dicono a se stessi che la vita, com'è vissuta, non ha nessun significato. Così inventi formule per vivere. Tutto ciò diventa completamente inutile quando capite la vostra struttura e quella della paura, del piacere, dell'amore, e il significato della morte. Solo allora potete vivere come un essere umano totale e agire sempre rettamente. Così, se volete, fate pure delle domande, tenendo presente che la domanda e la risposta sono dentro di voi.

Domanda: Se la paura è generata da qualcosa di ignoto e voi dite che usare il pensiero è un modo sbagliato di cercare di capirla...?

Krishnamurti: Voi dite di essere spaventato dall'ignoto, l'ignoto di domani o l'ignoto in sé. Vuol dire che siete spaventato da qualcosa che non conoscete? O siete spaventato da qualcosa che conoscete, a cui siete attaccato? Quindi, vi fa paura lasciare il noto? Avete capito, signore? Quando siete spaventato dalla morte, siete spaventato dall'ignoto? O vi spaventa la fine di tutte le cose che avete conosciuto, i vostri piaceri, la vostra famiglia, le vostre imprese, il vostro successo, la vostra mobilia? Come si può essere spaventati da qualcosa che non si conosce? E, se voi ne siete spaventato, il pensiero vuol portarselo nel campo del noto, perciò comincia a immaginare. Perciò il

vostro Dio è il prodotto della vostra immaginazione, della vostra paura. Perciò, signore non riflettete sull'ignoto. Capite il noto e siatene libero.

Domanda: Ho letto l'espressione "Padre, io credo, aiuta la mia miscredenza". Come possiamo andare avanti con questo evidente conflitto tra fede e dubbio?

Krishnamurti: Perché credete a tutto ciò che leggete - non importa se si trovi nella Bibbia o nella Gita o nei libri sacri di altre religioni? Considerate: perché credete? Credete che il sole sorgerà domani? Voi credete nel senso che pensate che sorgerà. Ma voi credete nel cielo, voi credete in un Padre, voi credete in qualcosa - perché? Perché avete paura, siete infelici, soli, temete la morte, credete in qualcosa che vi sembra permanente. Come può veder chiaro una mente gravata di credenze? Come può essere libera di osservare? Come può amare una mente simile? Voi avete la vostra credenza e un altro ha la sua credenza. Nel comprendere l'intero problema della paura non si ha nessuna credenza. La mente, allora, funziona felicemente, senza distorsione e quindi c'è grande gioia, estasi.

Domanda: Ho letto i vostri libri e vi sento parlare e dire cose bellissime. Vi sento parlare della paura e del modo di eliminarla; ma la natura della mente è essere piena di desiderio, piena di pensieri. Come possiamo sperimentare la libertà della mente finché la mente è costantemente attiva? Qual è il sistema?

Krishnamurti: Signore, che cos'è il desiderio? Perché la mente non fa che ciarlare senza posa?

Domanda: Insoddisfazione.

Krishnamurti: No, non rispondete, vi prego, cercate di scoprire. Guardate: Voi volete un sistema, un metodo, una disciplina per calmare la mente, per capire questo o quello o per allontanare il desiderio. La pratica di un sistema significa una routine meccanica, fare la stessa cosa ripetutamente; ecco ciò che implica un sistema. Che cosa

avviene, quando la mente lo fa? Diventa una mente ottusa, stupida. Si deve capire perché la mente ciarla, perché la mente vaga da una cosa all'altra. Non penso di potermi addentrare nella questione stasera - non siete stanchi? (Grida di 'no'). Avete avuto una lunga giornata in ufficio: la solita routine. Qui dite che non siete stanchi, il che significa che non avete lavorato. (Risa). Non avete sostenuto seriamente l'investigazione. Ciò significa che vi siete solo intrattenuti e uscirete di qui con le vostre paure. E per l'amor di Dio, signori, a che servirebbe?

Santa Monica, California, 4 marzo 1970

3 - La rivoluzione interiore

"Il cambiamento nella società è di secondaria importanza; esso avverrà naturalmente, inevitabilmente, quando voi, come esseri umani, produrrete questo cambiamento in voi stessi"

Consideravamo la straordinaria complessità della vita di ogni giorno, la lotta, il conflitto, la miseria e la confusione in cui siamo calati. Finché non si comprende realmente la natura e la struttura di questa complessità, come si è presi in questa trappola, non c'è libertà, né la libertà di investigare, né la libertà che accompagna la grande gioia in cui c'è il totale abbandono di sé. Tale libertà non è possibile, se c'è la paura, in qualunque forma, superficialmente o nei profondi recessi della mente. Abbiamo fatto notare il rapporto fra paura, piacere e desiderio. Per capire la paura dobbiamo anche capire la natura del piacere. Stamattina parleremo del centro da cui muovono la nostra vita e le nostre attività, e se sia del tutto possibile cambiare quel centro. Perché il cambiamento, una trasformazione, una rivoluzione interiore, è ovviamente necessario. Per realizzare tale trasformazione dobbiamo esaminare da vicino che cosa sia la nostra vita, non fuggire da essa, non abbandonarci a credenze e asserzioni teoriche, ma

osservare da vicino che cosa sia realmente la nostra vita, e vedere se sia possibile trasformarla completamente. Nel trasformarla trasformerete la natura e la cultura della società. Il cambiamento nella società è necessario, perché ci sono tanti mali e tante ingiustizie sociali, c'è una spaventosa parodia di culto e così via. Ma il cambiamento nella società è di secondaria importanza; esso avverrà naturalmente, inevitabilmente, quando voi, come esseri umani in rapporto con altri esseri umani, produrrete questo cambiamento in voi stessi. Stamattina considereremo tre cose essenziali: che cos'è la vita - la vita che conduciamo ogni giorno? Che cos'è la compassione, l'amore? E la terza: che cos'è la morte? Queste cose sono in stretto rapporto fra loro: nel capirne una capiremo le altre due. Come abbiamo visto, non potete prendere frammenti della vita, scegliere una parte della vita che vi sembri degna o che vi affascini o che la vostra tendenza esiga. O prendete la totalità della vita - in cui sono coinvolti la morte, l'amore e il vivere - o ne prendete semplicemente un frammento che potrebbe sembrarvi soddisfacente, ma che inevitabilmente sarà causa di maggiore confusione. Così, dobbiamo prenderla nella sua totalità e nel considerare che cosa sia vivere dobbiamo tener presente che discutiamo una cosa intera, sana e santa. Nella vita quotidiana dei rapporti si osserva che c'è conflitto, dolore e sofferenza; c'è costante dipendenza da altri, il che comporta autocommiserazione e confronto; ecco ciò che chiamiamo vita. Lasciate che io mi ripeta ancora: non siamo interessati a nessuna teoria, non andiamo propagandando nessuna ideologia - ovviamente le ideologie non hanno nessun valore; anzi, sono causa di maggiore confusione, maggiore conflitto. Non indulgiamo all'opinione, alla valutazione, né alla condanna. Siamo unicamente interessati all'osservazione di ciò che accade realmente, per vedere se possa essere trasformato. Si può vedere molto chiaramente nella propria vita di ogni giorno quanto essa sia contraddittoria e confusa; la vita, come la si vive oggi, è

assolutamente insignificante. Un significato si può sempre inventarlo; gli intellettuali inventano un significato e la gente segue quel significato - che può essere un'intelligentissima filosofia, ma è prodotto dal nulla. Mentre invece, se si è solo interessati a 'ciò che è' senza inventare significati o scappatoie, o senza indulgere a teorie o ideologie, se si è formidabilmente consci, allora la propria mente è capace di affrontare 'ciò che è'. Teorie e credenze non cambiano la vita - l'uomo le ha avute per migliaia di anni e non è cambiato; gli hanno, forse, dato un lustro superficiale; è, forse, meno selvaggio, ma è ancora brutale violento, capriccioso, incapace di essere serio. Noi viviamo una vita di grande dolore dal momento in cui nasciamo fino all'ora della nostra morte. Questo è un fatto. Non ci sono teorie speculative su quel fatto tali da modificarlo. Ciò che modifica 'ciò che è', è la capacità, l'energia, l'intensità, la passione con cui si guarda quel fatto. E non si può avere passione e intensità, se la mente corre dietro a qualche illusione, a qualche ideologia speculativa. Esamineremo attentamente qualcosa di piuttosto complesso per cui ci sarà bisogno di tutta la vostra energia, di tutta la vostra attenzione, non solo mentre siete qui in questa sala, ma anche per tutta la vita, se siete veramente seri. Ciò a cui siamo interessati è il cambiamento di ciò che è il dolore, il conflitto, la violenza, la dipendenza da altri - non la dipendenza dal droghiere, dal dottore, o dal postino, ma la dipendenza nel nostro rapporto con altri, tanto psicologicamente quanto psicosomaticamente. Questa dipendenza da altri genera inevitabilmente la paura: finché dipendo da te per sostenermi emotivamente, psicologicamente o spiritualmente, sono il tuo schiavo e quindi c'è paura. Questo è un fatto. Gli esseri umani dipendono per lo più da altri e in questa dipendenza c'è l'autocommiserazione che nasce dal confronto. Così, dove c'è dipendenza psicologica da un altro - vostra moglie o vostro marito - ci sono necessariamente non solo la paura e

il piacere, ma anche il dolore, che l'accompagnano. Spero che questo lo stiate osservando in voi stessi e che non stiate semplicemente ascoltando chi vi parla. Voi sapete, ci sono due modi di ascoltare: ascoltare casualmente, udire una serie di idee, consentendo o dissentendo da esse; o c'è un altro modo di ascoltare, che non è solo ascoltare le parole e il significato di quelle parole ma anche ascoltare ciò che avviene realmente in voi stessi. Se ascoltate in questo modo, allora ciò che l'oratore dice è in rapporto con ciò che state ascoltando in voi stessi; allora non state semplicemente ascoltando chi vi parla - cosa del tutto irrilevante - ma l'intero contenuto del vostro essere. E, se ascoltate in quel modo con intensità, al tempo stesso e allo stesso livello, allora entrambi condividiamo, partecipiamo insieme a ciò che realmente sta accadendo. Allora avete quella passione che trasformerà 'ciò che è'. Ma se non ascoltate in quel modo, con tutta la vostra mente, con tutto il vostro cuore, allora un incontro come questo nostro diventa assolutamente insignificante. Nel capire 'ciò che è', l'effettiva, terribile vita che si conduce, ci si accorge di condurre una vita isolata - anche se si hanno moglie e figli, in noi c'è un processo di autoisolamento. La moglie, la ragazza o il ragazzo, ciascuno vive in realtà nell'isolamento; pur vivendo insieme nella stessa casa, si è isolati, con le proprie ambizioni, con le proprie paure, con il proprio dolore. Una vita come questa è chiamata rapporto. Anche questo è un fatto: tu hai l'immagine di lei e lei ha l'immagine di te e tu hai l'immagine di te stesso. Il rapporto è fra queste due immagini e non è un vero rapporto. Così, prima dobbiamo scoprire come si costruiscano queste immagini, come nascano, perché esistano e che cosa significhi vivere senza tali immagini. Non so se abbiate mai considerato se sia possibile una vita in cui non ci siano immagini, formule, e che cosa significherebbe una vita senza immagini. Noi intendiamo scoprirlo. Noi abbiamo molte esperienze, sempre. Ne siamo consci o inconsapevoli.

Ogni esperienza lascia un segno; questi segni messi insieme giorno dopo giorno diventano l'immagine. Qualcuno t'insulta e in quel momento ti sei già fatto l'immagine dell'altro. O qualcuno ti adula ed ecco formarsi un'altra immagine. Così, inevitabilmente, ogni reazione costruisce un'immagine. E, dopo averla creata, è possibile metterle fine? Per metter fine a un'immagine dobbiamo prima scoprire come nasca; e vediamo che, se non rispondiamo adeguatamente a una provocazione, essa lascia necessariamente un'immagine. Se mi chiami sciocco, immediatamente mi diventi nemico o non mi piaci più. Quando mi chiami sciocco, in quel momento devo essere intensamente conscio, al di là di ogni scelta, al di là di ogni condanna, e attento solo a ciò che stai dicendo. Se non c'è alcuna risposta emotiva alle tue parole, allora vedrai che non si forma nessuna immagine. Così, dobbiamo essere consci della reazione e non darle tempo di mettere radici; perché, nel momento in cui quella reazione mette radici, ha formato un'immagine. Ora, potete farlo? Per farlo vi occorre attenzione - non vagare come in un sogno per la vita - attenzione nel momento di una provocazione, con tutto il vostro essere, ascoltando con il cuore e con la mente, affinché vediate chiaramente che cosa si dice, sia che si tratti di un insulto o di un'adulazione o di un'opinione su di voi. Allora vedrete che non c'è nessuna immagine affatto. L'immagine è sempre di ciò che è accaduto nel passato. Se è un'immagine gradevole, ci attacchiamo a essa. Se è penosa, vogliamo sbarazzarcene. Così nasce il desiderio; questo lo vogliamo, quell'altro no; e il desiderio genera il conflitto. Se siete consci di tutto ciò, prestandogli attenzione senza alcuna scelta, semplicemente osservando, allora potete scoprire da voi, allora non vivete secondo lo psicologo o il prete o il medico. Per scoprire la verità dovete essere completamente liberi da tutto ciò, stare soli. E stare soli significa, voltare le spalle alla società. Se vi sarete osservati attentamente, vedrete che una parte del vostro

cervello, che si è evoluto per molte migliaia di anni, è il passato, il passato che è esperienza, il ricordo. In quel passato c'è scampo. Spero che stiate osservando tutto questo in voi stessi. Il passato risponde sempre immediatamente; e differire la risposta del passato, quando siete provocati, così che non ci sia un intervallo tra la provocazione e la risposta, è metter fine all'immagine. Se questo non ha luogo, vivremo sempre nel passato. Noi siamo il passato e non c'è libertà nel passato. Così, questa è la nostra vita, una battaglia costante, il passato, modificato dal trasferirsi del presente nel futuro - che è pur sempre il movimento del passato, quantunque modificato. Finché questo movimento esiste, l'uomo non potrà mai essere libero, sarà sempre in preda al conflitto, al dolore, alla confusione, alla miseria. Può la risposta del passato essere differita, così che non ci sia la formazione immediata di un'immagine? Dobbiamo guardare la vita com'è, l'infinita confusione e miseria e quel rifugiarsi nelle superstizioni religiose o nel culto dello Stato o in varie forme di divertimento. Dobbiamo guardare come ci si rifugia nelle nevrosi, perché una nevrosi offre uno straordinario senso di sicurezza. L'uomo che 'crede' è nevrotico; l'uomo che adora un'immagine è nevrotico. Queste sono nevrosi in cui c'è grande sicurezza. Ma ciò non produce in noi una rivoluzione radicale. Per farlo dovete osservare al di là di ogni scelta, al di là di ogni distorsione del desiderio o del piacere o della paura - solo osservare realmente ciò che siete senza evadere. E non date un nome a ciò che vedete, osservate semplicemente. Allora avrete la passione, l'energia, per osservare, e in quell'osservazione avviene un formidabile cambiamento. Che cos'è l'amore? Ne parliamo molto - amore di Dio, amore per l'umanità, amor di patria, amore verso la famiglia - ma, stranamente, a quell'amore si accompagna l'odio. Si ama il proprio Dio e si odia il Dio di un altro, si ama la propria nazione, la propria famiglia, ma si è contro un'altra famiglia, contro un'altra nazione. E

sempre più, in tutto il mondo, l'amore è associato al sesso. Non stiamo condannando, non stiamo giudicando, non stiamo valutando; stiamo semplicemente osservando ciò che realmente avviene; e sapere osservare dà formidabile energia. Che cos'è l'amore e che cos'è la compassione? La parola 'compassione' significa passione per tutti, sollecitudine per tutto - compresi gli animali che si uccidono per mangiare. Prima guardiamo ciò che realmente è - non ciò che dovrebbe essere - vedendo ciò che realmente è nella vita di ogni giorno. Sappiamo che cosa significhi amare? O conosciamo solo il piacere e il desiderio, che chiamiamo amore? Naturalmente al piacere, al desiderio, si accompagna la tenerezza, la sollecitudine, l'affetto e così via. Così, l'amore è il piacere, il desiderio? Evidentemente per la maggior parte di noi lo è. Si dipende dalla propria moglie, si ama la propria moglie, tuttavia, se guarda un altro, ci si adira, ci si sente frustrati, infelici - e alla fine c'è il giudice, il divorzio. Ecco ciò che chiamate amore! E, se vostra moglie muore, ne prendete un'altra tanto è grande la dipendenza. Non ci si chiede mai perché si dipenda da un altro (sto parlando della dipendenza psicologica). Se esaminerete a fondo la cosa, vedrete come siete soli, depressi, come siete frustrati e infelici. Non sapete che cosa fare con questa solitudine, questo isolamento, che è una forma di suicidio. E così, non sapendo che cosa fare, dipendete. Quella dipendenza vi dà grande conforto e compagnia, ma quando quella compagnia si altera un pò, diventate gelosi, furiosi. Mandereste i vostri figli in guerra, se li amaste? Dareste loro il tipo di istruzione che hanno ora, istruendoli solo tecnologicamente, per aiutarli a trovarsi un lavoro, a superare certi esami, trascurando il resto della totalità di questa meravigliosa vita? Li seguite con tanta cura fino ai cinque anni e dopo li gettate ai lupi. Ecco ciò che chiamate amore. C'è amore, quando c'è violenza, odio, antagonismo? Così, che cosa farete? In questa violenza, in questo odio, sta la vostra virtù, la vostra

morale; quando negate ciò, allora siete virtuosi. Ciò significa vedere tutte le implicazioni di ciò che è l'amore; allora state soli e siete capaci di amare. Voi ascoltate ciò, perché è la verità. Se non la vivete, la verità diventa un veleno; se udite qualcosa di vero e ve ne infischiate, questo genera un'altra contraddizione nella vita e quindi più miseria. Perciò, ascoltate con il cuore e con tutta la mente o non ascoltate affatto. Ma, dal momento che vi trovate qui, state ascoltando, spero! L'amore non è l'opposto di qualcosa. Non è l'opposto dell'odio o della violenza. Anche se non dipendete da nessuno e vivete una vita molto virtuosa - mandate avanti un'azione sociale, dimostrate per le strade e nelle piazze - se non avete amore, non ha nessun valore. Se amate, allora potete fare ciò che volete. Per l'uomo che ama non esiste errore - o, se c'è un errore, lo corregge immediatamente. Un uomo che ama non ha gelosia, rimorso; per lui non esiste perdono, perché in nessun momento ci sono cose da perdonare. Tutto ciò esige profonda penetrazione, grande sollecitudine e attenzione. Ma voi siete presi nella trappola della società moderna; l'avete creata voi stessi quella trappola e, se qualcuno ve lo fa notare, non ci fate caso. E così le guerre e l'odio continuano. Sarei curioso di sapere come considerate la morte; non teoricamente, ma concretamente che cosa significa per voi - non come qualcosa che inevitabilmente verrà per disgrazia, per malattia o per vecchiaia. Accade a tutti: invecchiare e pretendere, tentare penosamente di essere giovani. Teorie e speranze significano che siete in preda alla disperazione; quando si è disperati, si guarda a tutto ciò che possa offrire una speranza. Avete mai guardato la vostra disperazione per vedere perché esiste? Esiste perché vi confrontate con qualcun altro, perché volete realizzare, diventare, essere, conquistare. Una delle stranezze di questa vita è che siamo condizionati dal verbo essere. Perché in esso c'è il passato, il presente, il futuro. Tutto il condizionamento religioso si basa sul verbo 'essere';

su di esso si basano il paradiso e l'inferno, tutte le credenze, tutti i salvatori, tutti gli eccessi. Può un essere umano vivere senza quel verbo, il che significa vivere e non avere passato, futuro? Non significa 'vivere nel presente' - voi non sapete che cosa significhi vivere nel presente. Per vivere completamente nel presente dovete conoscere quale sia la natura e la struttura del passato - il che vuol dire voi stessi. Dovete conoscere voi stessi così completamente da illuminare ogni angolo buio della vostra personalità; 'voi' vuol dire il passato e quel sé trae profitto da quel verbo 'essere', per diventare, per conquistare, per ricordare. Cercate di scoprire che cosa significhi vivere senza quel verbo psicologicamente, interiormente. Che cosa significa la morte? Perché ne siamo tutti così terribilmente spaventati? In Asia si crede nella reincarnazione; in essa si ripone grande speranza - non so perché - e si continua a parlarne, a scriverne. Quando guardate l'essere che si reincarnerà, che cos'è? - tutto il passato, tutta la vostra miseria, tutta la vostra confusione, tutto ciò che siete ora? E pensate che il 'tu' (qui voi usate la parola 'anima') sia qualcosa di permanente. Esiste nella vita qualcosa di permanente? A voi piacerebbe avere qualcosa di permanente e quindi relegate la morte lontano da voi, non la guardate mai, perché avete paura. Poi avete il 'tempo' - il tempo fra ciò che è e ciò che inevitabilmente sarà. Voi proiettate la vostra vita nel domani e continuate a essere quello che siete ora, sperando che ci sia una qualche risurrezione, incarnazione, oppure morite ogni giorno; morite ogni giorno a voi stessi, alla vostra miseria, al vostro dolore; vi sgravate di quel peso ogni giorno perché la vostra mente sia fresca, giovane e innocente. La parola 'innocenza' significa 'invulnerabilità'. Una mente invulnerabile non significa una mente munita di corazza - al contrario, una mente simile muore a tutto ciò che ha conosciuto essere in preda al conflitto, al piacere e al dolore. Solo allora la mente è innocente; questo significa che può amare. Non si può amare con il ricordo, l'amore

non è una questione di memoria, di tempo. Così l'amore, la morte e la vita non sono separati, ma costituiscono una totalità, un intero, in cui non c'è squilibrio. L'equilibrio non è possibile quando c'è l'odio, la collera, la gelosia, quando c'è la dipendenza che genera la paura. Dove c'è equilibrio, la vita diventa santa; c'è grande gioia e potete fare ciò che volete; ciò che fate allora è virtuoso, è vero. Tutto questo non lo sappiamo - conosciamo solo la nostra miseria - e non sapendo, cerchiamo di evadere. Oh, se soltanto non fuggissimo, ma potessimo realmente osservare, senza mai allontanarci neppure per un attimo da 'ciò che è' nominandolo, condannandolo o giudicandolo - ma potessimo solo osservarlo! Per osservare qualcosa avete bisogno di sollecitudine - sollecitudine significa compassione. Una vita che sia vissuta così splendidamente e completamente, può addentrarsi in qualcosa di cui parleremo domani: la meditazione. Senza una base siffatta la meditazione è autoipnosi. Stabilire questa base significa che avete capito questa straordinaria vita, che avete una mente libera dal conflitto e conducete una vita ricca di compassione, bellezza e quindi ordine. Non l'ordine di un programma, ma l'ordine che viene quando capite che cosa sia il disordine - il che vuol dire la vostra vita. La vostra vita è in disordine. Il disordine è contraddizione, il conflitto fra due opposti. Quando capite il disordine che è in voi, allora, per questa comprensione, viene l'ordine - l'ordine che è preciso, matematico, in cui non c'è distorsione. Tutto ciò esige una mente meditativa, una mente capace di guardare in silenzio.

Domanda: In un vostro libro dite che i miracoli sono una delle cose più facili da fare. Vorreste, per favore, dare qualche spiegazione in merito?

Krishnamurti: Vorrei che non citaste da un libro - compresi quelli di chi vi parla. (Risa). Lo dico veramente, sul serio. Non citate nessuno. Vivere delle idee altrui è una delle cose più terribili. E le idee non sono la verità. "In uno

di quei libri si dice che i miracoli sono la cosa più facile del mondo" - no? Non è un miracolo che voi sedete là e io qui e ci parliamo? Perché, se ascolterete senza sforzo, saprete che cosa significhi vivere completamente, interamente. Se vivrete in tal modo, questo è un miracolo, il miracolo più grande di tutti.

Domanda: Sono stato assente per ventisette anni e sono tornato circa tre mesi fa. Qui vedo prendere corpo formidabili paure. Dal mio punto di vista e da quello dei miei amici, credo che stiamo assistendo al sopravvento della Mafia e allo sviluppo di un vero e proprio Stato poliziesco. Potete aiutarci come individui, darci la chiave per lottare contro tali condizioni? Non mi nascondo che la lotta sarà difficile, non mi nascondo neppure che, se lotteremo, potremmo finire in prigione. Che cosa può fare ciascuno di noi per proprio conto per combattere queste terribili forze?

Krishnamurti: Signore, non voglio eludere la domanda, ma: potete, come individuo, essere in pace? E poi: siete veramente un individuo? Voi potete avere il vostro conto in banca, potete avere una vostra casa - una vostra famiglia e così via, ma: siete un individuo? Individuo significa indivisibile in sé, non frammentato. Ma noi siamo frammentati, rotti, quindi non siamo individui. Noi siamo quello che è la società. E la società l'abbiamo creata noi. Cosi, come può un essere umano rotto fare tutt'altra cosa che pervenire a quello stato in cui è completamente sano? Allora si avrà un tipo di azione totalmente diverso. Ma, finché agiremo come esseri frammentati, non faremo che creare più caos nel mondo. Sono sicuro che questa risposta non soddisfa nessuno; voi volete la chiave e la chiave è in voi. Voi dovete forgiare quella chiave.

Domanda: Ma il tempo è breve e non mi pare di essere in grado di trovare il modo esatto di badare a ciò.

Krishnamurti: 'Il tempo è breve' - potete cambiare immediatamente? Non cambiare gradatamente o domani. Potete avere questa percezione di una vita 'sana' in cui ci

sia amore - tutto ciò di cui abbiamo parlato stamattina - immediatamente? Chi vi parla dice che questa è la sola cosa da fare - cambiare completamente, radicalmente, immediatamente. Per farlo dovete osservare con tutto il vostro cuore e la vostra mente; non rifugiandovi in qualcosa, il nazionalismo o le vostre credenze; accantonate d'un colpo solo tutte queste cose e diventate completamente consci. Allora c'è un radicale cambiamento, immediatamente, e, grazie a quella trasformazione immediata, vi comporterete in maniera completamente diversa.

Domanda: L'amore ha un oggetto? Si può amare solo una persona nella vita?

Krishnamurti: Avete udito la domanda? Potete amare uno nello stesso tempo che molti? Una strana domanda davvero! Se amate, amate l'uno e i molti. Ma noi non amiamo. Signore, molti possono odorare un fiore profumato - o può odorarlo solo uno - ma il fiore non se ne cura, è là. E questa è la bellezza del fiore: può dare a uno o a molti. Ciò è solo possibile quando c'è compassione, quando non c'è gelosia, ambizione, successo; ed è il rifiuto di tutto ciò che l'uomo ha costruito in sé o intorno a sé. Attraverso la negazione viene alla luce il positivo.

Santa Monica, California, 7 marzo 1970

4 - La religione

"La religione, dunque, è qualcosa che è assolutamente impossibile tradurre in parole; non può essere misurata con il metro del pensiero..."

Come abbiamo detto, questa sera parleremo della religione e della meditazione. Esse costituiscono un argomento veramente molto complesso, che richiede molta pazienza e cauta investigazione, senza mai nulla assumere, senza mai nulla accettare o credere. L'uomo ha sempre cercato qualcosa di più del vivere quotidiano con i suoi

affanni, piaceri e dolori; ha sempre voluto trovare qualcosa di più permanente. E nel cercare questa ineffabile cosa ha costruito templi, chiese, moschee. Cose straordinarie sono state fatte nel nome della religione. Ci sono state guerre di cui sono responsabili le religioni; la gente è stata torturata, bruciata, distrutta; perché la credenza era più importante della verità, il dogma più vitale della percezione diretta. Quando la credenza diventa sommamente importante, allora si è pronti a sacrificare tutto per essa; se quella credenza sia reale o non abbia alcuna validità non conta, purché dia conforto, sicurezza, un senso di permanenza. È molto facile, se cerchi qualcosa, trovarla; ma ciò significa che, prima di cominciare a cercare, si deve avere una base, un'idea di ciò che si cerca. Cercare comporta diversi processi: non solo il desiderio e la speranza che ciò che riconoscerai sarà la verità, ma anche il movente che si cela dietro quella ricerca. Se c'è un motivo per fuggire dalla paura, un desiderio di conforto e di sicurezza, allora troverai inevitabilmente qualcosa che ti gratificherà; può darsi che sia la credenza più assurda, ma se è soddisfacente e del tutto consolante, per quanto ridicola possa essere l'illusione, ti aggrappi a essa. Così corrono un grande pericolo coloro che cercano qualcosa. Se c'è paura, una qualunque, nascosta o aperta, cercare diventa una evasione, una fuga dalla realtà. E, se nella ricerca si scopre qualche cosa, quella scoperta è basata sul riconoscimento - si deve riconoscerla, altrimenti non ha valore. Ma il riconoscimento, se si osserva, è del passato ricordo, di qualche cosa che si è già conosciuta, altrimenti è assolutamente impossibile riconoscerla. Tutto ciò comporta questa perenne ricerca di quella che si considera la verità; ma c'è una cosa che non si basa sul riconoscimento, e quella trascende i limiti della mente. La religione, nell'accezione comune della parola, è diventata materia di propaganda, di interessi acquisiti, con molti possedimenti, con un grande sistema gerarchico e burocratico di spiritualità. La religione

è diventata materia di dogma, credenza e rito - qualcosa di completamente avulso dalla vita quotidiana. Si può, come non si può, credere in Dio, ma tale credenza ha pochissimo significato nella vita di ogni giorno, dove si froda, dove si distrugge, dove regna l'ambizione, l'avidità, la gelosia, la violenza. Voi credete in Dio o in un salvatore o in un guru, ma la vostra credenza è così astratta che in realtà non sfiora neppure la vostra vita di ogni giorno. La religione, qual è ora, è diventata un fenomeno straordinario senza alcuna validità. Il cristiano, durante gli ultimi duemila anni, è stato condizionato a credere. Osservate in voi, per favore, senza criticare, senza condannare, solo osservando. La cosa può essere sgradevole, ma si deve affrontare il fatto che se si è cristiani, si è condizionati come i comunisti o gli atei. Il credente e il non-credente sono entrambi condizionati dalla cultura del loro tempo, dalla società, dal mostruoso processo di propaganda. Lo stesso avviene in Asia da migliaia di anni. Tutta la struttura fisica, le asserzioni psicologiche, le forti credenze, per le quali si è pronti a distruggere e a essere distrutti, si basano sull'opinione dialettica, dogmatica, circa il modo di trovare ciò che è vero; ma 'l'opinione vera', quantunque intelligente, quantunque polemica, non ha nessuna realtà: rimane semplicemente, un'opinione. Le religioni del mondo sono ora assolutamente prive di significato. Vogliamo la nostra distrazione spirituale e così ci rechiamo in chiesa o nel tempio o nella moschea e questo non ha proprio nulla a che fare con il dolore, la confusione e l'odio di ogni giorno. Un uomo veramente serio, veramente desideroso di scoprire se ci sia qualcosa di più che questa terribile cosa chiamata esistenza, deve ovviamente essere del tutto libero dal dogma, dalla credenza, dalla propaganda, deve essere libero dalla struttura in cui è stato educato a essere un 'uomo religioso'. Nelle cosiddette religioni si giunge al positivo attraverso la negazione di 'ciò che è'. Noi intendiamo scoprire, se possiamo, che cosa sia quello che

l'uomo cerca - non attraverso una credenza, non attraverso un salvatore o attraverso un guru, o attraverso il vostro oratore. Intendiamo scoprire per conto nostro se c'è, o non c'è, qualcosa che non sia la proiezione delle proprie speranze, delle proprie paure, qualcosa che non sia l'invenzione di una mente astuta o il prodotto della nostra profonda solitudine. Per scoprire è necessario essere liberi dalla credenza; perché la credenza è la qualità della mente che investe qualcosa che le darà un pò di speranza, di conforto, di sicurezza, un senso di permanenza. Per essere liberi di investigare è necessario essere liberi dalla paura, dall'angoscia, dal desiderio di essere psicologicamente sicuri. Questi sono gli ovvi requisiti di una persona zelante e seria che voglia cercare di scoprire. Lo strumento capace di investigare è una mente chiara, senza distorsioni, né conclusioni e formule preconcette, né credenze. Considerate quanto sia straordinariamente difficile avere una mente che non sia in conflitto, il che significa una mente che ha capito il conflitto e ne è libera. La mente - il che significa non solo la mente ma anche il cuore, l'intera natura psicosomatica dell'uomo - deve essere altamente sensibile; perché la sensibilità implica l'intelligenza. Esamineremo un pò la cosa, perché tutto questo si pone a fondamento della meditazione. Se non stabilisci il fondamento dell'ordine, allora la meditazione - che è una delle cose più straordinarie della vita - diventa semplicemente una scappatoia che porta all'illusione, all'autoipnosi. Una mente pretenziosa può imparare gli espedienti, può praticare la cosiddetta meditazione, ma rimarrà sempre una mente pretenziosa, stupida. La maggior parte di noi ha pochissima energia; la spendiamo nel conflitto, nella lotta, la sciupiamo in varie maniere - non solo sessualmente, ma anche, e in gran parte, nelle contraddizioni e nella frammentazione di noi stessi, dalla quale nasce il conflitto. Il conflitto è precisamente un grande spreco di energia, e il 'voltaggio' diminuisce. Non

solo è necessaria l'energia fisica, è necessaria l'energia psicologica, con una mente che sia immensamente chiara, logica, sana, non distorta, e un cuore che non abbia nessun sentimento, nessuna emozione, ma la qualità dell'abbondanza di amore, di compassione. Tutto ciò dona grande intensità, grande passione. Ne avete bisogno, altrimenti non potete fare un viaggio in questa cosa chiamata meditazione. Potete sedervi a gambe incrociate, respirare, fare cose fantastiche, ma non vi giungerete mai. Il corpo deve essere quanto mai sensibile, che è una delle cose più difficili, perché abbiamo rovinato l'intelligenza del corpo con l'alcool, con il fumo, con l'incontinenza, con il piacere; abbiamo reso il corpo grossolano. Guardate il corpo, che dovrebbe essere quanto mai vivo e sensibile e vedrete a che cosa l'abbiamo ridotto! Il corpo influisce sulla mente e la mente influisce sul corpo, e per questa ragione la sensibilità del corpo, dell'organismo, è essenziale. Questa sensibilità non è prodotta dal digiuno, dalla pratica di espedienti di ogni genere. Questo la mente deve considerarlo spassionatamente. (Spero che lo stiate facendo ora, mentre il vostro oratore esamina il problema - non domani o dopodomani - perché, come abbiamo detto, prendiamo parte allo stesso viaggio, alla stessa esplorazione). L'osservazione di 'ciò che è' è la comprensione di quell'evento. Capire deriva dall'osservazione di 'ciò che è'; provarlo nella vita di ogni giorno porta alla comprensione dell'esperienza. La maggior parte di noi vuole grandi esperienze, perché la nostra vita è così limitata, così indicibilmente monotona. Vogliamo esperienze profonde, durevoli, bellissime. Ma non abbiamo neppure capito che cosa significhi la parola 'esperienza' e la mente che cerca un'esperienza, è incapace di capire quale sia la verità. Si deve trasformare la vita che conduciamo ogni giorno; si deve poter mettere fine a questo odio, a questa violenza che è in noi, all'angoscia, alla colpa, alla smania del successo, al voler essere qualcuno; e sforzarsi di

cercare qualche esperienza senza cambiare tutto ciò radicalmente, non ha nessun significato. Una mente che speri di vedere la verità con l'aiuto delle droghe, di avere esperienze straordinarie, o di godere con l'aiuto delle droghe, ne diventa schiava ed esse alla fine la rendono torpida e ottusa. Stiamo indagando insieme sulla questione della mente religiosa - non che cosa sia la religione - ma che cosa sia una mente religiosa, capace di trovare la verità. Il significato etimologico della parola 'religione' è piuttosto incerto; possiamo darle il significato che vogliamo e generalmente lo facciamo. Ma non avere un'opinione di che cosa sia la religione, significa esseri liberi di indagare su di essa, sulla qualità della mente religiosa. Quella qualità non è separata dalla quotidiana vita di affanno, piacere, dolore e confusione. Per indagare sulla cosa è necessario essere liberi da ogni autorità. Siete soli nella ricerca, non ci sono libri, non c'è nessuno ad aiutarvi. Considerate, per favore, quanto ciò sia importante, perché abbiamo dato la nostra fiducia, la nostra fede ad altri - ai preti, ai salvatori, ai maestri e così via - e, dopo aver consegnato la nostra fede, ci siamo affidati alla loro guida, ma essi non ci hanno condotto in nessun posto. In questa ricerca non c'è problema di autorità - voi state investigando, come veri scienziati, senza cercare un risultato. Quando non ci sono autorità, non ci sono sistemi, non ci sono pratiche. Un sistema, un metodo, implica una routine, il formarsi di un'abitudine. Se praticate tutti i giorni un certo sistema la vostra mente, diventa invariabilmente ottusa. La cosa è semplice e ovvia. Quindi sistemi, metodi, pratiche devono completamente sparire. Vedete che cosa accade a una mente che non abbia paura, che non cerchi il piacere o vada a caccia di distrazioni, una mente che non dipenda dall'autorità, ma cerchi veramente; una mente che non dipende da nulla è senza paura e quindi può cercare. Una mente simile è già diventata straordinariamente acuta, viva, intensa, ardente. (Quando usiamo la parola 'mente',

intendiamo la sua totalità, organismo e cuore compresi). Questa qualità di mente ha bellezza; senza usare alcun metodo, è chiara, indaga, osserva e impara mentre osserva. L'imparare non è differente dall'azione. Imparare è agire. Se sai della nazionalità, dei pericoli della separazione, della divisione degli uomini, se osservi e comprendi, allora è la stessa intelligenza della cosa che mette fine a questa divisione nell'azione. Perciò l'osservazione è straordinariamente importante. Probabilmente sapete tutto sullo yoga. Ci sono tanti libri sull'argomento, chiunque abbia trascorso qualche mese in India e preso qualche lezione, diventa uno 'yogi'. La parola 'yoga' ha molti significati; implica un modo di vita, non solo la pratica di alcuni esercizi per mantenersi giovani. Implica un modo di vita in cui non c'è divisione e quindi conflitto - che è poi il modo di vita a cui guarda il vostro oratore. Naturalmente giusti esercizi regolari giovano, mantengono il corpo agile. Chi vi parla ne ha fatti molti per anni, non per raggiungere uno stato straordinario mediante la respirazione e tutto il resto, ma per mantenere il corpo agile. Devi avere il giusto tipo di esercizio, il giusto alimento, senza rimpinzarti di carne - con tutta la brutalità e l'insensibilità che questo porta inevitabilmente con sé. Ciascuno deve trovare da sé la dieta giusta, deve sperimentarla, provarla. Poi vi è stato rifilato quest'altro espediente: il Mantra Yoga. Per cinque o trenta dollari vi insegnano alcuni mantra - una ripetizione di parole, specialmente in sanscrito. I cattolici hanno un rosario e ripetono Ave Maria - o non so che altro. Sapete che cosa accade quando ripetete costantemente una serie di parole? Vi ipnotizzate e scivolate nella tranquillità. Oppure fate vibrare la parola. Quando continuate a ripetere una certa parola, essa produce interiormente un suono; e quel suono interiore continua a vibrare - se ascoltate; diventa straordinariamente vivo e vi pare una cosa meravigliosa. Ma non lo è, è solo una forma di autoipnosi. Anche questo deve essere respinto completamente. Poi

passiamo a qualcosa di completamente diverso: la consapevolezza e l'attenzione. Non so se avete studiato la cosa - non leggendo dei libri, non facendovi insegnare a essere consci in una scuola in Asia, in qualche monastero - ma, se lo farete, vedrete da voi stessi che cosa significhi non imparare da un altro. Dovete imparare da voi stessi che cosa significhi consapevolezza; essere consapevoli della sala in cui sedete, essere consapevoli delle sue proporzioni e dei suoi colori; non dicendo che è brutta o bella, ma solo osservando. Quando camminate per strada, rendetevi conto delle cose che vi accadono intorno, osservando le nubi, gli alberi, la luce sull'acqua, l'uccello in volo. Siate consci senza alcuna interferenza del pensiero che dice: 'questo va, questo non va', 'questo dovrebbe essere o non dovrebbe essere'. Siate consci delle cose che accadono fuori, e siate anche consci interiormente - osservate ogni movimento del pensiero, osservate ogni sentimento, ogni reazione; ciò rende la mente straordinariamente viva. C'è differenza tra concentrazione e attenzione. La concentrazione è un processo di esclusione, un processo di resistenza e perciò un conflitto. Avete mai osservato la vostra mente quando cercate di concentrarla su qualcosa? Vi sfugge, vaga, e voi cercate di riportarla sotto controllo e così si scatena una battaglia; volete mettere a fuoco la vostra attenzione, concentrarvi su qualcosa, e il pensiero bada a guardare dalla finestra o a pensare a qualcos'altro. In questo conflitto c'è tanto spreco di energia e di tempo. Si cerca di scoprire perché la mente chiacchieri, parli senza fine con se stessa o con altri, o voglia darsi d'attorno senza tregua, leggendo un libro, accendendo la radio, tenendosi attiva. Perché? Se avete osservato, c'è un'abitudine all'irrequietezza, il vostro corpo non sa mai star tranquillo a lungo, è sempre irrequieto, alle prese con qualcosa. La mente, poi, non fa che chiacchierare; diversamente, che cosa le accadrebbe? Ha paura, così deve essere occupata. Dalla riforma sociale, da questo o da quello, da qualche credenza, da qualche

polemica, da qualche avvenimento del passato - insomma non fa che pensare. Come dicevamo, l'attenzione è totalmente diversa dalla concentrazione. Consapevolezza e attenzione vanno insieme - ma non la concentrazione. Una mente intensamente attenta può osservare con molta chiarezza, senza distorsione, senza resistenza, e tuttavia funzionare efficientemente, obiettivamente. Qual è la qualità di una mente del genere? Spero che siate interessati a ciò, perché fa parte della vita. Se lo respingete, respingete anche tutta la vita. Se non sapete il significato e la bellezza della meditazione, non sapete nulla della vita. Potete avere l'ultimo modello di automobile, potrete viaggiare liberamente da un capo all'altro del mondo, ma, se non sapete che cosa sia la vera bellezza, la libertà e la gioia della meditazione, vi manca una gran parte della vita. Questo non deve farvi dire: "Devo imparare a meditare". È una cosa che avviene naturalmente. Una mente che cerchi, vi arriva inevitabilmente; una mente che sia conscia, che osservi 'ciò che è' in se stessa, è autocomprensiva, autoconoscente. Ci domandiamo: qual è la qualità di una mente che si sia spinta così lontano, naturalmente, senza alcuno sforzo? Se guardate un albero o una nube, il viso di vostra moglie o di vostro marito o del vostro vicino, la vostra osservazione è chiara solo se muove dal silenzio. Potete ascoltare solo quando dal vostro sé non si proietta alcun rumore. Quando chiacchierate con voi stessi, confrontando ciò che si dice con ciò che già sapete, allora non state ascoltando. Quando osservate con i vostri occhi e nella vostra osservazione interferiscono pregiudizi e cognizioni di ogni sorta, in realtà non state osservando. Così, quando osservate e ascoltate realmente, potete farlo solo dal silenzio. Non so se vi siate mai spinti tanto lontano. Non è cosa che si coltivi, che si consegua dopo anni di impegno, perché non è il prodotto del tempo o del paragone; è il prodotto dell'osservazione nella vita di ogni giorno, dell'osservazione dei vostri pensieri e della comprensione

del pensiero. Quando la mente è completamente conscia, diventa straordinariamente silenziosa, calma; non è addormentata, ma sveglia e vigile in quel silenzio. Solo una mente simile può vedere che cosa sia la verità, può vedere se ci sia qualcosa oltre o no. Solo una mente simile è una mente religiosa, perché si è lasciata dietro tutto il passato - anche se usa il ricordo del passato. La religione, dunque, è qualcosa che è assolutamente impossibile tradurre in parole; non può essere misurata con il metro del pensiero - infatti il pensiero non fa che misurare, è, come abbiamo detto, la risposta del passato. Il pensiero non è mai libero; non fa che funzionare entro i limiti del conosciuto. Così, una mente che sia capace di capire che cosa sia la verità, che cosa sia la realtà - ammesso che ci sia una cosa come la realtà - deve essere completamente libera da tutti gli espedienti, gli inganni e le illusioni del mondo. E ciò richiede un grande lavoro. Significa disciplina interiore, una disciplina che non è imitazione, conformismo o adattamento. La disciplina viene nell'osservare e apprendere 'ciò che è'; questo apprendere è in sé la sua stessa disciplina. Con ciò si ha l'ordine e con l'ordine la fine del disordine. Tutto ciò, dall'inizio di queste conversazioni fino a ora, fa parte della meditazione. Solo se sapete guardare una nube o vedere la bellezza della luce sul mare, guardare vostra moglie - o il ragazzo, o la ragazza - con occhio nuovo, con una mente innocente che non sia mai stata vulnerata, che non abbia mai versato una lacrima, la mente può vedere che cosa sia la verità.

Domanda: Tempo fa ho verificato da me ciò che voi dite - che la chiave per giungere alla libertà interiore è sperimentare che l'osservatore e l'osservato sono una cosa sola. Ero alle prese con un lavoro molto pesante e noioso, per il quale sviluppavo una grande resistenza. Mi resi conto che ero io quella resistenza e che solo la resistenza guardava la resistenza. Allora, all'improvviso, quella

resistenza svanì - fu come un miracolo - ed ebbi perfino la forza fisica di finire il mio lavoro.

Krishnamurti: State cercando di confermare ciò che dico, incoraggiando me o l'uditorio? (Risa).

Domanda: Occorre enorme energia prima di giungere al punto di vedere che l'osservatore e l'osservato sono una cosa sola.

Krishnamurti: Il signore dice che l'osservatore è l'osservato; cioè: quando c'è paura, l'osservatore è parte di quella paura. Egli non si identifica con la paura; l'osservatore è parte di quella stessa paura. Rendersene conto è abbastanza semplice. O ve ne rendete conto verbalmente, teoricamente - capendo il significato delle parole - o effettivamente vedete che l'osservatore e l'osservato sono una cosa sola. Se lo vedete effettivamente, ciò porta una differenza drastica nella vostra vita; mette fine al conflitto. Quando fra l'osservatore e l'osservato c'è una divisione, un divario, c'è un intervallo di tempo e quindi c'è conflitto. Quando effettivamente vedete e osservando verificate che l'osservatore e l'osservato sono in realtà una cosa sola, allora mettete fine al conflitto nella vita, in tutti i rapporti.

Domanda: Quando ci rendiamo conto che il passato, come ricordo, si interpone fra qualcosa di più profondo e il mondo esterno, che cosa possiamo fare? Non possiamo fermarlo - procede, continua.

Krishnamurti: Il ricordo si interpone fra l'esterno e l'interno. C'è l'interno, e l'esterno, e la mente come ricordo, come qualcosa di separato, come passato. Così, ci sono tre cose ora: l'interno, l'esterno e la mente come passato. Vi prego, signore, non ridete - questa è la nostra vita, questo è ciò che facciamo; ditela come volete, questo è realmente ciò che accade nella nostra vita di ogni giorno. Voi volete fare qualcosa; la mente dice: "Non farlo" o "Fallo in un altro modo quindi una battaglia, il conflitto. Interviene la mente, la mente come pensiero, e il pensiero è il passato. Il

pensiero si inserisce fra il reale, l'interno e l'esterno; così, che cosa si deve fare? La funzione del pensiero è di dividere; ha diviso la vita in passato, presente e futuro. Il pensiero ha anche diviso l'interno dall'esterno. Il pensiero dice: "Come posso gettare un ponte fra i due e agire come un intero?". Può far questo il pensiero, che di quella divisione è l'artefice?

Domanda: Dove c'è la volontà c'è una strada.

Krishnamurti: No, signore: la vostra strada è nel mondo; il vostro 'volere' è di distruggere la gente e ci siete riusciti, avete trovato la strada. Noi ci occupiamo del volere; il volere è la cosa più distruttiva, perché il volere si fonda sul piacere, sul desiderio e non sulla libera gioia. Voi mi chiedete come si possa tenere calmo il pensiero. Come può tacere il pensiero? È questa la domanda giusta? - perché, se fate la domanda sbagliata, invariabilmente ricevete la risposta sbagliata. (Risa). No, signore, non c'è niente da ridere. Si deve fare la domanda giusta. È giusto domandare: "Come può cessare il pensiero"? O si deve scoprire quale sia la funzione del pensiero? Se mettete fine al pensiero - ammesso che ciò sia possibile - come farete quando dovrete andare in ufficio? Il pensiero, a quanto pare, è necessario. Noi stiamo dicendo che il pensiero è pericoloso in una certa direzione, perché divide; e tuttavia il pensiero deve funzionare logicamente, sensatamente, obiettivamente, salutarmente, in un'altra direzione. Com'è possibile? Come può il pensiero non interferire? Capito il problema? Non è 'come far cessare il pensiero'. Quando farete la domanda in modo chiaro, lo capirete da voi. Il pensiero, che è la risposta del passato, interferisce, divide in esterno e interno e distrugge l'unità. Perciò diciamo: "Distruggiamo il pensiero, uccidiamo la mente". Questa è una domanda totalmente sbagliata. Ma, se indagaste sull'intera struttura del pensiero, se vedeste quale sia il suo posto, dove non sia necessario, allora scoprireste che la

mente opererà intelligentemente quando il pensiero non funziona, come pure quando il pensiero deve funzionare.

Domanda: Perché voi avete una consapevolezza di 'ciò che è' maggiore di quella che ho io? Qual è il vostro segreto?

Krishnamurti: Veramente non ci ho mai pensato. Ora guardate: l'umiltà è una cosa da coltivarsi? Se coltivate l'umiltà, essa non è che vanità. Se coltivate la consapevolezza di 'ciò che è', vuol dire che non siete consapevoli. Ma se siete conscio quando sedete in un autobus, o guidate una macchina, quando guardate, parlate o vi divertite, ecco allora spuntare, naturalmente, facilmente, la coscienza di 'ciò che è'. Ma, se cercate di coltivarla prestando molta attenzione a 'ciò che è', allora è il pensiero che opera, non la consapevolezza.

Domanda: Avete detto che per essere liberi non si devono avere maestri? Ho capito bene?

Krishnamurti: Qual è la funzione di un maestro? Se conosce una materia come la medicina, la scienza, se sa far funzionare un calcolatore e così via, la sua funzione è di insegnare ad altri la conoscenza e l'informazione che possiede. La cosa è abbastanza semplice. Ma, se parliamo del maestro che dice di sapere e vuole istruire il discepolo, allora state attenti, perché chi dice di sapere, non sa. Perché la verità, la bellezza dell'illuminazione, comunque la chiamiate, è impossibile descriverla - è. È una cosa viva, una cosa che si muove, è attiva, è senza peso. Solo di una cosa morta si può dire che cosa sia; e il maestro che insegna cose morte, non è un maestro.

Domanda: Come possiamo mettere insieme concentrazione, disciplina e attenzione?

Krishnamurti: La parola disciplina significa imparare da un altro. Il discepolo è colui che impara dal maestro. Avete mai considerato o studiato attentamente che cosa sia imparare? Il presente attivo del verbo 'imparare' - che cosa significa? O imparate per arricchire le vostre cognizioni, il

che si addice alla conoscenza - alla scienza, per esempio - o c'è l'imparare che non è un'accumulazione di cognizioni ma un movimento. Vedete la differenza che passa fra le due cose? O imparo per acquistare la conoscenza, per essere efficiente, in campo tecnologico o in altri campi, o imparo per tutto il tempo qualcosa di sempre nuovo e quindi l'azione è sempre nuova. Vi prego di stare attenti: io voglio conoscermi, voglio sapere di me. Io sono un'entità molto complessa, in essa vi è tanto il recondito quanto l'evidente. Io voglio essere informato sull'intera totalità del mio essere. Quindi mi osservo e vedo che ho paura; vedo la causa di quella paura; nell'osservare ho imparato e ciò è diventato mia conoscenza. Ma, se la prossima volta ritorna la paura e la guardo con gli occhi di quello che già conosco, allora ho finito di imparare. Non faccio che guardarla con gli occhi del passato e non imparo nulla di ciò che realmente accade. Per conoscermi ci deve essere libertà, così che ci sia osservazione costante senza l'interferenza del passato, senza l'interferenza del pensiero. Quindi 'imparare' ha due significati: imparare ad acquistare la conoscenza con cui poter operare con maggiore efficienza in certi campi, o imparare a conoscersi, così che il passato - che è il pensiero - non interferisca per tutto il tempo; in tal modo posso osservare e la mente è sempre sensibile.

Domanda: Potrei chiedervi se mangiate carne o pesce?

Krishnamurti: Vi interessa proprio saperlo? Per tutta la vita non ho mai toccato carne né pesce - non li ho mai assaggiati, non ho mai fumato né bevuto; non mi attrae, non ha senso. Questo farà anche di voi un vegetariano? (Risa). No! Lo sapete: gli eroi, gli esempi sono le cose peggiori che possiate avere. Cercate di capire perché mangiate carne, perché indulgete al fumo e all'alcool, perché non sapete condurre una vita semplice - il che non significa un solo vestito, o un solo pasto al giorno, ma una mente semplice, senza le distorsioni dei piaceri e dei desideri, delle

ambizioni e dei moventi - così che possiate guardare direttamente e percepire la bellezza del mondo.

Domanda: Volevo solo chiedere che cosa sia l'umorismo.

Krishnamurti: Suppongo che significhi realmente ridere di sé. Abbiamo tante lacrime nei nostri cuori, tanta infelicità, da poter guardare noi stessi e ridere, osservare con chiarezza, con serietà e tuttavia ridere, se è possibile.

Santa Monica, California, 8 marzo 1970

5 - La paura

"Potete osservare senza il centro, senza nominare la cosa chiamata paura, mentre sorge? Ciò richiede formidabile disciplina"

Si deve essere seri, perché solo coloro che sono vitalmente seri, possono vivere una vita completa e sana. E questa serietà non esclude la gioia, il godimento; tuttavia, finché c'è la paura, è assolutamente impossibile sapere che cosa significhi avere grande gioia. La paura sembra una delle cose più comuni della vita; stranamente l'abbiamo accettata come un modo di vita - così come abbiamo accettato la violenza in tutte le sue forme come un modo di vita - e ci siamo avvezzati ad avere psicologicamente paura. Sento che dovremmo esaminare il problema della paura completamente, capirlo pienamente, per esserne liberi, quando usciremo di qui. La cosa è fattibile; non è una teoria o una speranza. Se si presterà piena attenzione a questo problema della paura, al modo di affrontarlo, guardarlo, allora si scoprirà che la mente - la mente che ha sofferto tanto, che ha patito tante pene, che è vissuta con grande dolore e paura - se ne è completamente liberata. Per farlo è assolutamente necessario non avere pregiudizi che impediscano di capire la verità di 'ciò che è'. Fare questo viaggio insieme non implica né accettazione né rifiuto; né dire a se stessi che è assolutamente impossibile sbarazzarsi della paura, né che è possibile. Occorre una mente libera

per indagare su questo problema; una mente che, non avendo raggiunto alcuna conclusione, sia libera di osservare, indagare. Ci sono tante forme di paura psicologica e psicosomatica. Esaminare ognuna di queste svariate forme di paura, ogni aspetto, richiederebbe un'enorme quantità di tempo. Ma possiamo osservare la qualità generale della paura; possiamo osservarne la natura e la struttura senza smarrirci nei particolari di una sua specifica forma. Quando comprendiamo la natura e la struttura della paura come tale, allora, forti di quella comprensione, possiamo affrontare le paure particolari. Si può aver paura del buio; si può aver paura della propria moglie o del proprio marito, o di quello che la gente dice o pensa o fa; si può aver paura del senso di solitudine, o della vuotezza della vita, la noia dell'insignificante esistenza che si conduce. Si può aver paura del futuro, dell'incertezza e insicurezza del domani - o della bomba nucleare. Si può aver paura della morte, della fine della vita. Ci sono tante forme di paura, le paure nevrotiche come pure quelle sane, razionali - ammesso che la paura possa mai essere razionale o sana. La maggior parte di noi ha nevroticamente paura del passato, dell'oggi e del domani; così che il tempo è coinvolto nella paura. Esistono non solo le paure consce di cui siamo consapevoli, ma anche quelle profonde, nascoste nei profondi recessi della mente. Come vanno affrontate le paure consce e quelle nascoste? Sicuramente la paura sta nell'allontanarsi da 'ciò che è'; è la fuga, l'evasione da ciò che realmente è; è questa fuga che genera la paura. Inoltre, quando c'è il confronto, di qualunque genere, il confronto di ciò che sei con ciò che pensi che dovresti essere, nasce la paura. Pertanto la paura sta nell'allontanarsi da ciò che è reale, concreto, non nell'oggetto da cui ti allontani. Nessuno di questi problemi della paura può essere risolto con l'aiuto della volontà - dicendo a noi stessi: "Non voglio aver paura". Tali atti di volontà non hanno alcun significato. Stiamo considerando

un problema molto grave, al quale si deve prestare tutta l'attenzione. Non si può prestare attenzione, se si interpreta o si traduce o si confronta ciò che si dice con ciò che già si sa. Si deve ascoltare - un'arte, questa, che va imparata, perché di regola, purtroppo, non si fa che confrontare, valutare, giudicare, consentire, dissentire, e non si ascolta affatto; in realtà ci impediamo di ascoltare. Ascoltare significa prestare tutta l'attenzione - non implica consenso o dissenso. Non c'è accordo o disaccordo quando esploriamo insieme; ma può darsi che il 'microscopio' attraverso il quale si guarda, non sia chiaro. Se si guarda attraverso uno strumento di precisione, allora ciò che si vede è ciò che anche un altro vedrà; perciò qui non si tratta di essere d'accordo o no. Nel tentativo di esaminare l'intera questione della paura si deve prestare tutta la propria attenzione; e tuttavia, finché non è risolta, la paura avvilisce la mente, la rende insensibile, ottusa. Come accade che le paure nascoste si manifestino? Si possono conoscere le paure consce - come affrontarle lo diremo fra poco - ma ci sono le paure nascoste, che sono forse molto più importanti. Dunque, come le affronteremo? Come le manifesteremo? Si possono manifestare mediante l'analisi, cercandone la causa? L'analisi libererà la mente dalla paura, non una paura nevrotica particolare, ma l'intera struttura della paura? L'analisi coinvolge non solo il tempo ma l'analizzatore - richiede giorni, mesi, anni, perfino tutta la vita, e alla fine hai forse capito qualcosa, ma sei pronto per la tomba. Chi è l'analizzatore? Se è il professionista, l'esperto laureato, anche lui impiegherà tempo; anche lui è il risultato di molte forme di condizionamento. Se analizzi te stesso, implicitamente sei l'analizzatore, il censore, e analizzerai la paura da te stesso creata. In ogni caso l'analisi richiede tempo; nell'intervallo fra quello che stai analizzando e la sua conclusione emergeranno molti altri fattori, che daranno all'analisi una direzione differente. Dovete aver chiara la verità che non è l'analisi il metodo,

perché l'analizzatore è un frammento fra i molti altri, frammenti che vanno a costituire il 'me', l'io, la personalità individuale - è il risultato del tempo, è condizionato. Vedere che l'analisi implica tempo e non porta con sé la cessazione della paura, significa che avete completamente accantonato l'idea del cambiamento progressivo. Avete visto che è proprio il fattore del cambiamento una delle maggiori cause della paura. Per chi vi parla, questa è una cosa molto importante, perciò egli sente molto fortemente, parla intensamente; ma non fa propaganda - non avete nessuno da seguire, nulla in cui credere; ma osservate, imparate e siate liberi da questa paura. Dunque, non è l'analisi il metodo. Quando avete chiara questa verità, allora vuol dire che non pensate più con la mente dell'analizzatore che intende analizzare, giudicare e valutare, e che la vostra mente è libera da quel fardello particolare chiamato analisi; perciò è capace di guardare direttamente. Come dovete guardare questa paura? Come dovete portare alla luce tutta la sua struttura, tutte le sue parti nascoste?... Mediante i sogni? I sogni sono la continuazione dell'attività delle ore di veglia durante il sonno, no? Voi osservate che nei sogni c'è sempre azione, che in sogno come nella veglia c'è sempre qualcosa che accade, una continuazione che fa parte di un unico, intero movimento. I sogni, quindi, non hanno alcun valore. Voi vedete ciò che sta accadendo: stiamo eliminando le cose a cui siete avvezzi: l'analisi, i sogni, la volontà, il tempo; quando le eliminate tutte, la mente diventa straordinariamente sensibile - non solo sensibile ma intelligente. Orbene sarà con quella sensibilità e quella intelligenza che guarderemo la paura. Se lo fate realmente, voltate le spalle all'intera struttura sociale in cui agiscono il tempo, l'analisi e la volontà. Che cos'è la paura? Come viene? La paura è sempre legata a qualcosa; non esiste da sola. C'è la paura di ciò che accadde ieri in relazione alla possibilità che si ripeta domani; c'è sempre un punto fisso da cui parte il rapporto. Come entra la paura

in questo rapporto? Ieri soffrivo; oggi ho il ricordo di quella sofferenza e non voglio che si ripeta domani. Il pensiero della sofferenza di ieri, pensiero che implica il ricordo di quella sofferenza, proietta la paura di soffrire di nuovo domani. Quindi è il pensiero la causa della paura. Il pensiero genera la paura; il pensiero coltiva anche il piacere. Per capire la paura dovete anche capire il piacere - essi sono interdipendenti; se non si capisce l'uno, non si può capire l'altro; ciò significa che non si può dire: "Devo avere solo piacere e nessuna paura"; la paura è l'altra faccia della medaglia chiamata piacere. Pensando con le immagini del piacere di ieri, il pensiero immagina che forse quel piacere non si ripeterà domani - così il pensiero genera la paura. Il pensiero cerca di sostenere il piacere e con questo alimenta la paura. Il pensiero si è diviso nell'analizzatore e nella cosa da analizzare - entrambi sono parti del pensiero che si fa zimbello di se stesso. Nel fare tutto questo si rifiuta di esaminare le paure inconsce; introduce il tempo come mezzo per fuggire la paura e tuttavia al tempo stesso la sostiene. Il pensiero alimenta il piacere - che non ha nulla a che fare con la gioia; la gioia non è il prodotto del pensiero, non è il piacere. Voi potete coltivare il piacere, potete pensare al piacere senza tregua; ma non potete fare lo stesso con la gioia. Nel momento in cui pensate alla gioia, essa si è dileguata, è diventata qualcosa da cui derivate il piacere e quindi qualcosa che avete paura di perdere. Il pensiero genera la solitudine, ma la condanna e così escogita modi di evitarla mediante varie forme di distrazione religiosa o culturale, mediante la perpetua ricerca di dipendenze più profonde e più vaste. Il pensiero è responsabile di tutti questi fatti quotidianamente osservabili; essi non sono un'invenzione di chi vi parla, né la sua particolare filosofia o teoria. Che cosa si deve fare? Non potete uccidere il pensiero, non potete distruggerlo, non potete dire: "Lo dimenticherò", non potete resistergli; se lo fate, è di nuovo l'azione di un'altra forma di pensiero. Il

pensiero è la risposta della memoria: la memoria è necessaria per svolgere la propria funzione nella vita di ogni giorno, per andare in ufficio, a casa, per poter parlare; la memoria è il deposito della conoscenza tecnologica. Quindi avete bisogno della memoria e tuttavia vedete come la memoria mediante il pensiero sostenga la paura. La memoria è necessaria in tutta la purezza e chiarezza di pensiero in una direzione - tecnologicamente, per svolgere le funzioni quotidiane, per guadagnarsi da vivere e così via - e tuttavia vedete che genera anche la paura. Perciò, che cosa deve fare la mente? Come risponderete a questo interrogativo, dopo aver passato in rassegna le varie realtà dell'analisi, del tempo, dell'evasione, della dipendenza, e aver visto come l'allontanarsi da 'ciò che è' è paura? Dopo aver osservato tutto ciò, dopo aver visto la verità di tutto ciò - non come opinione, non come vostro casuale giudizio - qual è la vostra risposta a questo interrogativo? Come può il pensiero funzionare efficientemente, equilibratamente e tuttavia non diventare un pericolo, perché genera la paura? Qual è lo stato della mente che ha considerato minuziosamente tutto questo? Quale stato di intelligenza ha la mente che ha esaminato tutti questi svariati fattori che abbiamo esposto, che sono stati spiegati od osservati? Qual è la qualità della vostra mente ora? - perché da quella qualità dipende la vostra risposta. Se avete fatto realmente il cammino, passo dietro passo, e avete scrutato tutto ciò che abbiamo discusso, allora la vostra mente, vedrete, è diventata straordinariamente intelligente, viva e sensibile perché si è scrollata di dosso tutto il peso che aveva accumulato. Come vedete ora l'intero processo del pensiero? Esiste un centro da cui pensate? - perché il centro è il censore, colui che giudica, valuta, condanna, giustifica. Pensate ancora da quel centro? O non esiste alcun centro da cui pensare, ma esiste il pensiero? Vedete la differenza? Il pensiero ha creato un centro come il 'me' - me, la mia opinione, il mio paese, il mio Dio la mia

esperienza, la mia casa, i miei mobili, mia moglie, i miei figli, lo sapete, 'me', 'me', 'me'. Ecco il centro da cui agite. Quel centro divide. Quel centro e quella divisione sono la causa del conflitto, ovviamente - quando è la vostra opinione contro l'opinione di un altro; il mio paese, il tuo paese, cioè tutta la divisione creata dal pensiero. Voi osservate da quel centro e siete presi dalla paura, perché quel centro si è separato dalla cosa che ha chiamato paura; dice: "Devo sbarazzarmene", "devo analizzarla", "devo vincerla", "resisterle" e così via; così non fate che rafforzare la paura. La mente può guardare la paura senza il centro? Potete guardare quella paura senza nominarla? Nel momento in cui la chiamate 'paura' è già nel passato. Nel momento in cui nominate qualcosa, la separate. Così, potete osservare senza il centro, senza nominare la cosa chiamata paura, mentre sorge? Ciò richiede formidabile disciplina. Allora la mente guarda senza il centro a cui è stata abituata e cessa la paura, la paura nascosta e la paura manifesta. Se non avete visto la verità di ciò questa sera, non portatevelo a a casa come un problema a cui pensare. La verità è qualcosa che dovete vedere immediatamente - e, per vedere una cosa chiaramente, dovete darle il vostro cuore e il vostro spirito e tutto il vostro essere immediatamente.

Domanda: Volete dire che, piuttosto che tentare di fuggire la paura - che poi significa in sostanza temere la paura - dovremmo accettarla?

Krishnamurti: No, signore, non accettate nulla. Non accettate la paura, ma guardatela. Non avete mai guardato la paura, vero? Non avete mai detto: "Sì ho paura, lasciatemi guardare". Invece avete detto: "Ho paura, lasciatemi accendere la radio" - o andare in chiesa o prendere un libro o ricorrere a una credenza - che è poi un modo di fuggire. Non avendo mai guardato la paura, non siete mai venuto direttamente in comunicazione con essa; non avete mai guardato la paura senza nominarla, senza correre via, senza cercare di vincerla. Ma restate con essa,

senza allontanarvene, e, se lo farete, vedrete accadere una cosa molto strana.

Domanda: Dopo l'incontro con la paura, non si diventa quella paura?

Krishnamurti: Tu sei la paura; come puoi diventarlo? Tu sei la paura, solo il pensiero si è separato dalla paura, non sapendo come reagire, come resisterle; dividendosi dalla paura diventa l'osservatore di quella paura che resiste o fugge da essa. Ma l'osservatore, quello che resiste, è anche la paura.

Domanda: Signore, ci sentiamo molto frustrati, perché non ci è permesso di registrare le conferenze. Potreste dirci perché, per favore?

Krishnamurti: Vi dirò - è molto semplice. Prima di tutto: se registrate questa conversazione, disturbate il vostro vicino - siete alle prese con il vostro strumento, eccetera. Secondariamente, che cosa è più importante: ascoltare, direttamente, ora, ciò che si dice, o portare a casa una registrazione e ascoltarla con comodo? Quando l'oratore dice: "Non permettete al tempo di interferire voi dite, al contrario: Bé, inciderò ciò che stai dicendo e me lo porterò a casa". Non c'è dubbio, è la paura; l'avete nel cuore, nella mente, ora.

Domanda: Se questo è vero, allora perché la Fondazione vende i nastri?

Krishnamurti: Non è questa la cosa più importante - ascoltare direttamente ciò che si dice ora, mentre siete qua? Vi siete presi la pena di venire qua e anche chi vi parla si è preso la pena di venire qua. Stiamo cercando di comunicare insieme, cercando di capire qualcosa ora, non domani. E il capire 'ora' è della massima importanza, perciò dovete prestare tutta la vostra attenzione. Non potete prestare tutta la vostra attenzione, se prendete appunti, se prestate metà della vostra attenzione a un registratore. Voi forse non capite tutto ciò immediatamente e forse volete riascoltarlo. Allora comprate pure un nastro, o non

comprate un nastro, comprate un libro o non compratelo - questo è tutto. Se potete capire tutto ciò che è stato detto questa sera in un'ora e dieci minuti, completamente, tanto da assorbirlo per intero, con il cuore e la mente, chiuso, basta. Purtroppo non l'avete fatto; non avete dedicato la vostra mente a tutto ciò prima; avete accolto la paura, siete vissuti con la paura e la vostra paura è diventata la vostra abitudine. Ciò che l'oratore dice è distruggere tutto questo. E l'oratore dice: "Fatelo ora, non domani". La nostra mente non è abituata a vedere la natura totale della paura e ciò che vi è implicato. Ma, se poteste vederla immediatamente, lascereste questa sala con la mente estatica. Ma la maggior parte di noi non ne è capace; quindi i nastri.

Domanda: Tu osservi la paura e ti trovi a fuggirla. Che cosa devi fare?

Krishnamurti: Prima di tutto, non opponetevi alla fuga. Per osservare la paura si deve prestare attenzione e nell'attenzione non si condanna, non si giudica, non si valuta, ma si osserva e basta. Quando fuggite, è perché la vostra attenzione si è smarrita, non state attento - c'è disattenzione. Siate pure disattento, ma siate conscio di essere disattento - quella stessa coscienza della vostra disattenzione è attenzione. Se siete conscio della vostra disattenzione, siatene conscio; non fate nulla, tranne che essere conscio che siete disattento; quella stessa coscienza è attenzione. È così semplice. Appena ve ne renderete conto, sradicherete il conflitto; voi siete conscio al di là di ogni scelta. Quando dite: "Sono stato attento, ma ora non sono attento e devo diventare attento", c'è scelta. Essere conscio significa essere conscio al di là di ogni scelta.

Domanda: Se, come dite, la paura e il piacere sono interdipendenti, si può rimuovere la paura e quindi godere il piacere completamente?

Krishnamurti: Sarebbe bello, no? Portati via tutte le mie paure così che possa godermi in pace i miei piaceri. Tutti a questo mondo vogliono la stessa cosa, alcuni direttamente,

brutalmente, altri sottilmente, astutamente - fuggire la paura e aggrapparsi al piacere. Il piacere - voi fumate, è un piacere, pure vi si nasconde la sofferenza, perché potete buscarvi una malattia. Avete avuto il piacere, come uomo o come donna, sessualmente o altrimenti, il benessere, eccetera: quando l'altro sembra distante, distaccato, voi siete gelosi, vi adirate, vi sentite frustrati, mutilati. Il piacere porta inevitabilmente il dolore (non stiamo dicendo che non possiamo avere il piacere); ma vedete l'intera struttura e saprete allora che la gioia, il vero godimento, la bellezza del godimento, la sua libertà, non ha nulla a che fare con il piacere e quindi con il dolore o la paura. Se vedrete ciò, la verità di ciò, allora capirete il piacere e gli darete il giusto posto.

San Diego, Università Statale 6 aprile 1970

6 - La violenza

"Finché il 'me' sopravvivrà in qualunque forma, sottile o grossolana, ci sarà sempre violenza"

Di che cosa discuteremo stamattina? La parola discussione non è esatta, è più un dialogo. Le opinioni non ci porterebbero a nessuna conclusione e indulgere alla pura abilità intellettuale avrebbe pochissimo significato, perché non si giunge alla verità attraverso lo scambio di opinioni o di idee. Cosi, se vogliamo parlare insieme di qualunque problema, dobbiamo farlo su un piano che non sia intellettuale, emotivo o sentimentale.

Domanda: Io penso che la guerra contro il comunismo sia in un certo senso giustificata. Vorrei scoprire con voi se ho ragione o torto. Dovete capire, sono vissuto dieci anni sotto il comunismo, sono stato in un campo di concentramento russo, sono stato anche in una prigione comunista. Quelli capiscono solo un linguaggio: il potere. Quindi la mia domanda è: questa guerra è autodifensiva o no?

Krishnamurti: Io credo che ogni gruppo che provochi guerra dica sempre che è una guerra autodifensiva. Ci sono sempre state guerre, offensive o difensive; ma ci sono guerre che nel corso dei secoli si sono dimostrate un gioco particolarmente mostruoso. E noi, che purtroppo ci diciamo istruiti e colti, indulgiamo ancora alle forme più selvagge di carneficina. Perciò, potremmo esaminare attentamente che cosa sia questa profonda violenza, questa aggressività dell'uomo? Potremmo vedere se sia veramente possibile esserne liberi? Ci sono stati coloro che hanno detto: "Non dare mai sfogo alla violenza"; ciò vuol dire condurre una vita pacifica, anche se circondati da gente molto aggressiva, violenta; vuol dire una specie di nucleo in mezzo a gente selvaggia, brutale violenta. Ma la mente come può liberarsi dal cumulo delle sue violenze - la violenza colta, la violenza autoprotettiva, la violenza dell'aggressività, la violenza della competizione, la violenza dello sforzo di essere qualcuno, la violenza dello sforzo di disciplinarsi secondo un modello ideale, dello sforzo di diventare qualcuno, dello sforzo di reprimersi e padroneggiarsi, brutalizzarsi per essere non-violento - come deve liberarsi la mente da tutte queste forme di violenza? Ci sono tanti differenti tipi di violenza. Li esamineremo tutti uno per uno o cercheremo di capire l'intera struttura della violenza? Possiamo guardare l'intera gamma della violenza invece che una sua parte? La sorgente della violenza è il 'me', l'io, il sé, che si esprime in tanti modi - nella divisione, nello sforzo di diventare o essere qualcuno - che si divide in 'me' e non me in conscio e inconscio; il 'me' che si identifica o no con la famiglia, con la comunità e così via. È come una pietra fatta cadere in un lago: i cerchi si allargano, si allargano, si allargano, e al centro è il 'me'. Finché il 'me' sopravviverà in qualunque forma, sottile o grossolana, ci sarà sempre violenza. Ma fare la domanda: "Qual è la causa prima della violenza?", cercare di scoprire quale sia la causa, non significa necessariamente liberarsene. Io penso: "Se saprò perché

sono brutale, cesserò di esserlo". Allora passo settimane, mesi, anni a cercare la causa, o a leggere le spiegazioni che gli esperti danno delle varie cause della violenza o dell'aggressività; ma alla fine mi ritrovo violento. Così, vogliamo indagare su questo problema della violenza attraverso la scoperta della causa e dell'effetto? O vogliamo prendere l'intero e guardarlo? Noi vediamo che la causa diventa l'effetto e l'effetto diventa la causa - non esistono cause ed effetti tanto differenti - è una catena, una causa diventa l'effetto e l'effetto diventa la causa - e seguiamo questo processo all'infinito. Ma, se guarderemo l'intero problema della violenza, lo comprenderemo così vitalmente da farlo cessare. La società che abbiamo costruito è violenta e noi, come esseri umani, siamo violenti; l'ambiente, la cultura in cui viviamo, è il prodotto del nostro sforzo, della nostra lotta, della nostra sofferenza delle nostre spaventose brutalità. Perciò l'interrogativo più importante è: è possibile far cessare questa terribile violenza in noi stessi? Questo è il vero problema.

Domanda: È possibile trasformare la violenza?

Krishnamurti: La violenza è una forma di energia; è l'energia utilizzata in un certo modo che diventa aggressività. Ma qui non vogliamo trasformare o cambiare la violenza, ma intenderla e comprenderla cosi pienamente da esserne liberi; la mente è andata oltre la violenza - se l'abbia trascesa o trasformata non è poi così rilevante. È possibile? Non è possibile? È possibile - sono parole! Come si pensa alla violenza? Come si guarda la violenza? Attenti alla domanda, per favore: come fa uno a sapere di essere violento? Quando uno è violento, è conscio di esserlo? Come si conosce la violenza? Questo problema del conoscere è veramente complesso. Quando dico: "Ti conosco che cosa significa conosco?" Ti conosco com'eri quando ti incontrai ieri o dieci anni fa. Ma in questi dieci anni tu sei cambiato, io sono cambiato, perciò non ti conosco. Ti conosco solo come passato, perciò non posso dire 'ti conosco' - vi prego,

capite prima questa cosa molto semplice. Perciò posso dire soltanto: "Sono stato violento, ma ora non so che cosa sia la violenza". Voi mi dite qualcosa che mi dà ai nervi e mi arrabbio. Un minuto dopo, dite: "Mi sono arrabbiato". Nel momento della collera non la riconoscete, questo avviene solo più tardi. Dovete esaminare la struttura del riconoscimento; se non la capirete, non potrete affrontare la collera di nuovo. Mi arrabbio, ma me ne rendo conto un momento dopo. Il rendermene conto è il riconoscimento che mi sono arrabbiato; e ha luogo dopo che mi sono arrabbiato - altrimenti non so che mi sono arrabbiato. Attenti a ciò che è accaduto: il riconoscimento interferisce nella realtà. Purtroppo non faccio che tradurre il presente in termini di passato. Si può, dunque, senza tradurre il presente in termini di passato, guardare la risposta in modo diverso, con mente fresca? Voi mi chiamate sciocco e il sangue mi monta alla testa e dice: "Tu sei un altro". E che cosa avviene, in me, emotivamente, interiormente? L'immagine che ho di me è di qualcosa che ritengo desiderabile, nobile, degno; e voi state insultando quell'immagine. È quell'immagine, cioè il vecchio, a rispondere. Quindi l'altro interrogativo è: è possibile che la risposta non muova dal vecchio? Ci può essere un intervallo fra la vecchia e la nuova realtà? È possibile che il vecchio esiti per permettere al nuovo di prendere piede? Penso che qui stia tutto il problema.

Domanda: Volete dire che tutta la violenza non è che la divisione fra ciò che non è e ciò che è?

Krishnamurti: No, signore. Ricominciamo. Noi siamo violenti. Per tutta l'esistenza gli esseri umani sono stati e sono violenti. Voglio scoprire, come essere umano, il modo di trascendere questa violenza, il modo di superarla. Che cosa dovrei fare? Io vedo ciò che la violenza ha fatto nel mondo, come abbia distrutto ogni forma di rapporto, come abbia prodotto profondo tormento in noi, infelicità - io vedo tutto questo. E dico a me stesso: "Voglio vivere una vita

veramente pacifica in cui ci sia profonda abbondanza di amore - la violenza deve essere bandita". Ora, che cosa devo fare? Prima di tutto non devo fuggirla; questo è certo. Non devo fuggire dal fatto che sono violento - fuggire sarebbe condannarlo o giustificarlo, o dargli il nome di violenza, e il denominare è una forma di condanna, una forma di giustificazione. Devo rendermi conto che la mente non deve essere distratta da questo fatto della violenza, né nel cercare la causa né nella spiegazione della causa, né nel nominare il fatto che sono violento, né nel giustificarlo, condannarlo, tentare di liberarmene. Queste sono tutte forme di distrazione dalla realtà della violenza. La mente deve vedere con la massima chiarezza che da essa non c'è scampo; né ci deve essere l'esercizio della volontà che dice: "La vincerò" - la volontà è l'essenza stessa della violenza.

Domanda: In fondo stiamo cercando di sapere che cosa sia la violenza scoprendo l'ordine che c'è in essa, non è così?

Krishnamurti: No, signore. Come può esserci ordine nella violenza? La violenza è disordine. Non ci devono essere vie di fuga di nessun genere da essa né giustificazioni intellettuali o chiarificatrici - cercate di vederne la difficoltà: la mente è così scaltra, così pronta alla fuga, perché non sa come comportarsi con la sua violenza. Non è capace di occuparsene - o le pare di non essere capace - perciò fugge. Ogni forma di fuga, di distrazione, di allontanamento sostiene la violenza. Se ce ne rendiamo conto, allora la mente si trova di fronte la realtà di 'ciò che è' e nient'altro.

Domanda: Come si può dire se sia violenza, se non la si nomina?

Krishnamurti: Quando la nominate, la mettete in rapporto, mediante il nome, con il passato, perciò la guardate con gli occhi contaminati dal passato, perciò non la guardate come per la prima volta - questo è tutto. Afferrate l'idea? Voi guardate la violenza giustificandola,

dicendo che la violenza è necessaria per vivere in questa mostruosa società, dicendo che la violenza fa parte della natura - "guardate, la natura uccide" - voi siete condizionati a guardare condannando, giustificando, resistendo. Potete solo guardarla come per la prima volta, in modo diverso, quando vi rendete conto che state identificando ciò che vedete con le immagini di ciò che già conoscete e che quindi non la state guardando come per la prima volta. E sorge allora la domanda: come si formano queste immagini e qual è il meccanismo che forma le immagini? Mia moglie mi dice: "Sei uno sciocco". La cosa non mi piace e mi lascia un segno nella mente. Poi mi dice qualcos'altro; anche questo mi lascia un segno nella mente. Questi segni sono le immagini della memoria. Ora, quando mi dice: "Sei uno sciocco", se in quello stesso istante sono conscio, presto attenzione, allora non rimane alcun segno - può darsi che abbia ragione. Dunque, la disattenzione genera le immagini; l'attenzione libera la mente dall'immagine. Questo è molto semplice. Ugualmente, se, quando mi adiro, divento completamente attento, allora non c'è quella disattenzione che permette al passato di venire a intromettersi nella concreta percezione della collera in quel momento.

Domanda: Ma questo non è un atto di volontà?

Krishnamurti: Abbiamo detto: "La volontà è in sostanza violenza". Esaminiamo che cosa sia la volontà: 'devo fare questo' - 'non voglio questo' - 'farò questo' - mi oppongo, esigo, desidero, che sono poi forme di resistenza. Quando dite: "Lo voglio", è una forma di resistenza e la resistenza è violenza.

Domanda: Vi seguo quando dite che noi evitiamo il problema cercando una risposta; questa ci distoglie da 'ciò che è'.

Krishnamurti: Sì, io devo saper guardare 'ciò che è'. Orbene, noi tentiamo di scoprire se sia possibile trascendere la violenza. Dicevamo: "Non fuggirla; non allontanarti dal fatto centrale della violenza". È stato

domandato: "Come faccio a sapere che è violenza?" Lo sapete solo perché siete in grado di riconoscerla come violenza passata? Ma, quando la guardate senza nominare, senza giustificare o condannare (che sono poi tutto il condizionamento del passato), allora la guardate come per la prima volta, no? Allora è violenza? Questa è una delle cose più difficili da fare, perché tutto il nostro vivere è condizionato dal passato. Sapete che cosa sia vivere nel presente?

Domanda: Voi dite: "Liberatevi dalla violenza" - una frase che racchiude molto di più; fin dove arriva la libertà?

Krishnamurti: Considerate la libertà; che cosa significa? Ci sono tutte le collere, le frustrazioni le resistenze del profondo; la mente deve anche essere libera da quelle, no? La mia domanda è: la mente può essere libera dalla violenza attiva nel presente, libera da tutto l'odio, tutta la collera, tutta l'amarezza, che si sono inconsciamente accumulati nel profondo? Come si deve fare?

Domanda: Se uno è libero da questa violenza dentro di sé, allorquando vede la violenza fuori di sé, non si sente depresso? Che cosa deve fare?

Krishnamurti: Ciò che deve fare è insegnare a un altro. Insegnare a un altro è la professione più nobile di questo mondo - non per denaro, non per ingrossare il vostro conto in banca, ma solo per insegnare, per parlare agli altri.

Domanda: Qual è il modo più facile per...

Krishnamurti: Qual è il modo più facile?... (Risa)... Un circo! Signore, voi insegnate a un altro e insegnando imparate voi stesso. Non è che prima imparate, accumulate, e poi informate. Voi stesso siete violento; comprendendo voi stesso aiutate un altro a comprendere se stesso, perciò insegnare è in questo caso imparare. Voi non vedete la bellezza di tutto ciò. Dunque, proseguiamo. Non volete apprendere dal vostro cuore che cosa sia l'amore? Non è stato il grido degli uomini, per millenni, trovare il modo di vivere in pace, il modo di avere vera abbondanza di amore,

di compassione? Questo può solo avvenire quando c'è la reale coscienza del 'non-me', quando capite. E diciamo: Guardate per trovarlo - sia che si muova dalla solitudine, o dalla collera, o dall'amarezza - guardate, senza fuggire. Fuggire è nominare, perciò non nominate, guardate. E poi vedete - senza far nome - se esiste l'amarezza.

Domanda: Siete per l'eliminazione di tutta la violenza o un pò di violenza è salutare nella nostra vita? Non parlo della violenza fisica, ma dell'eliminazione delle frustrazioni. Può essere utile cercare di evitare le frustrazioni?

Krishnamurti: No, signora. La risposta sta nell'interrogativo: Perché siamo frustrati? Vi siete mai chiesta perché siete frustrata? E per rispondere a quell'interrogativo vi siete mai chiesta: Che cos'è la soddisfazione? - perché mai voler essere soddisfatti? Esiste la soddisfazione? Che cos'è che si soddisfa? - il me, il me che è violento, il me che separa, il me che dice: "Sono più grande di te", che persegue l'ambizione, la fama, la notorietà? Siccome mira al successo, è frustrato quando non riesce a raggiungerlo; perciò diventa amaro. Vedete che c'è un 'me' che vuole espandersi, che, quando non si espande, si sente frustrato e quindi amaro? - quell'amarezza, quel desiderio di espandersi, è violenza. Ora, quando vedete la verità di ciò, allora non c'è desiderio di soddisfazione, quindi non c'è frustrazione.

Domanda: Le piante e gli animali sono esseri viventi, cercano di sopravvivere. C'è una distinzione per voi fra l'uccidere gli animali per mangiare e uccidere le piante per mangiare? Se è così, perché?

Krishnamurti: Si deve sopravvivere, perciò si uccide l'essere meno sensibile a disposizione. Io non ho mai mangiato carne in vita mia. E credo che alcuni scienziati stiano gradatamente arrivando allo stesso punto di vista: se ci arriveranno, allora voi l'accetterete!

Domanda: A me pare che qui tutti siano avvezzi al pensiero aristotelico, mentre voi usate una tattica non-

aristotelica; e il contrasto è così completo che ne sono confuso. Come possiamo comunicare più da vicino?

Krishnamurti: Qui sta la difficoltà, signore. Voi siete avvezzo a una particolare formula o linguaggio, con un preciso significato, e l'oratore non ha quella particolare veduta. Così c'è una difficoltà nel comunicare. Questo lo abbiamo considerato, abbiamo detto: la parola non è la cosa, la descrizione non è il descritto, la spiegazione non è lo spiegato. Voi continuate ad attenervi alla spiegazione, ad aggrapparvi alla parola; ecco perché c'è difficoltà. Dunque: noi vediamo che cosa sia la violenza nel mondo - metà paura, metà piacere. Esiste una formidabile spinta all'eccitazione; noi la vogliamo e incoraggiamo la società a darcela. E poi incolpiamo la società; mentre siamo noi responsabili. E ci chiediamo se la terrificante energia di questa violenza possa essere impiegata differentemente. Essere violento richiede energia: può tale energia essere trasformata o spinta in un'altra direzione? Ebbene, proprio nel comprendere e vedere la verità di ciò quell'energia diventa totalmente diversa.

Domanda: Allora volete dire che la non-violenza è assoluta? - che la violenza è un'aberrazione di ciò che poteva essere?

Krishnamurti: Sì, se volete metterla in questi termini. Noi diciamo che la violenza è una forma di energia e che l'amore è anche una forma di energia - l'amore senza gelosia, senza angoscia, senza paura, senza amarezza, senza tutto il tormento che si accompagna al cosiddetto amore. Ebbene, la violenza è energia e l'amore chiuso, circondato dalla gelosia è anche un'altra forma di energia. Trascenderli, superarli, implica la stessa energia spinta in una direzione o dimensione totalmente diversa.

Domanda: L'amore con gelosia è violenza?

Krishnamurti: Naturalmente.

Domanda: Così abbiamo le due energie, abbiamo la violenza e l'amore.

Krishnamurti: È la stessa energia, signore.

Domanda: Quando si dovrebbero avere le esperienze psichiche?

Krishnamurti: Che cosa ha a che fare questo con la violenza? Quando si dovrebbero avere le esperienze psichiche? Mai! Sapete che cosa significhi avere esperienze psichiche? Per avere l'esperienza, l'esperienza percettiva extrasensoriale, dovete essere straordinariamente maturo, straordinariamente sensibile e quindi straordinariamente intelligente; e, se siete straordinariamente intelligente, non avete bisogno dell'esperienza psichica. (Risa). Attenzione a ciò che sto per dire: gli esseri umani si distruggono l'un l'altro con la violenza; il marito distrugge la moglie e la moglie distrugge il marito. Sebbene dormano insieme, passeggino insieme, ciascuno vive isolato con i propri problemi, con le proprie angosce; e questo isolamento è violenza. Ora, quando vedete tutto ciò di fronte a voi così chiaro e distinto - dico vedere, non pensare - quando ne vedete il pericolo, voi agite, no? Quando vedete un animale pericoloso, voi agite; non ci sono esitazioni, non ci sono discussioni fra voi e l'animale - voi agite, voi fuggite o fate qualcosa. Invece qui discutiamo perché non vedete il pericolo della violenza. Se realmente, con il vostro cuore, vedete la natura della violenza, ne vedete il pericolo, avete chiuso con essa. Ora, come si può farne vedere il pericolo, se non volete vedere? Non vi aiuteranno né il linguaggio aristotelico né il linguaggio non-aristotelico.

Domanda: Come affrontiamo la violenza negli altri?

Krishnamurti: È un problema completamente diverso non vi pare? Il mio prossimo è violento: come devo comportarmi? Offrendogli l'altra guancia? Ne sarebbe felice. Che cosa devo fare? Fareste questa domanda, se foste realmente non-violento, se in voi non ci fosse violenza? Attenzione a questa domanda! Se nel vostro cuore, nella vostra mente, non c'è affatto violenza; non c'è odio, non c'è amarezza, non c'è senso di soddisfazione, non c'è bisogno di

essere libero, insomma non c'è affatto violenza, fareste quella domanda su come affrontare il prossimo che sia violento? O sapreste allora come comportarvi con il vostro prossimo? Gli altri possono chiamare violento ciò che fate, ma può darsi che voi non siate violento; nel momento in cui il vostro prossimo si comporterà violentemente, voi saprete affrontare la situazione. Ma una terza persona, osservando, potrebbe dire: "Anche tu sei violento". Ma voi sapete di non essere violento. Quindi, ciò che conta è essere per voi stesso completamente senza violenza - e quello che un altro dice di voi non ha nessuna importanza.

Domanda: La credenza nell'unità di tutte le cose non è forse umana come la credenza nella divisione di tutte le cose?

Krishnamurti: Perché volete credere in qualcosa? Perché volete credere nell'unità di tutti gli esseri umani? Noi non siamo uniti, questa è una realtà; perché volete credere in qualcosa di non-fattuale? Il problema della credenza esiste; pensate, voi avete la vostra credenza e un altro ha la sua credenza; e per una credenza combattiamo e ci uccidiamo. Perché avete una credenza? L'avete perché avete paura? No? Credete che il sole sorga? Si vede; non avete bisogno di crederci. La credenza è una forma di divisione e quindi di violenza. Essere libero dalla violenza implica libertà da tutto ciò che l'uomo ha imposto a un altro uomo, la credenza, il dogma, i riti, il mio paese, il tuo paese, il tuo dio e il mio dio, la mia opinione, la tua opinione, il mio ideale. Tutte queste cose aiutano a dividere gli esseri umani e quindi generano violenza. E, sebbene le religioni organizzate predichino l'unità di tutti gli uomini, ciascuna religione si stima superiore alle altre.

Domanda: Se ho ben capito ciò che dicevate sull'unità, quelli che predicano l'unità, in effetti aiutano la divisione.

Krishnamurti: Giustissimo signore.

Domanda: Lo scopo della vita è poter far fronte all'esistenza?

Krishnamurti: Voi dite: "È questo lo scopo della vita?" - ma perché volete uno scopo per vivere? - vivete! Vivere è lo scopo di vivere; perché voi volete uno scopo? Guardate: ciascuno ha il proprio scopo, l'uomo religioso ha il suo scopo, lo scienziato ha il suo scopo, l'uomo di famiglia ha il suo scopo e così via, e tutti dividono. La vita di un uomo che abbia uno scopo genera violenza. È così chiaro e semplice!

San Diego, Università Statale, 8 aprile 1970

7 - La meditazione

"Se nella vostra vita si muove questa cosa straordinaria, allora è tutto; allora diventate il maestro, il discepolo, il prossimo, la bellezza della nuvola - siete tutto questo, e questo è amore"

Che cos'è la meditazione? Prima di addentrarci in questo problema veramente complesso e intricato, sarà bene chiarire a che cosa miriamo. Noi cerchiamo sempre qualcosa, specialmente coloro che hanno spirito religioso; anche per lo scienziato cercare è divenuto un problema - cercare. È necessario intenderci in modo chiaro e preciso su questo fattore, cercare, prima di esaminare che cosa sia la meditazione e perché si debba meditare, quale sia la sua utilità e dove essa vi colga. La parola 'cercare' - correre dietro, frugare - implica, no?, che già sappiamo, più o meno, a che cosa miriamo. Quando diciamo che cerchiamo la verità, o che cerchiamo Dio - se abbiamo spirito religioso - o che cerchiamo una vita perfetta e così via, dobbiamo già avere in mente un'immagine o un'idea. Per trovare una cosa dopo averla cercata, dobbiamo già conoscerne la sagoma, il colore, la sostanza, eccetera. Non è implicito in quella parola 'cercare' che abbiamo smarrito qualcosa e intendiamo trovarlo e che, quando lo troveremo sapremo riconoscerlo - il che significa che l'abbiamo già conosciuto, che tutto ciò che dobbiamo fare è andare alla sua ricerca e scovarlo? Nella meditazione la prima cosa di cui ci

rendiamo conto è che non serve cercare; infatti ciò che si cerca è predeterminato da ciò che si desidera; se siete infelici, soli, disperati, cercherete la speranza, la compagnia, qualcosa che vi sostenga, e la troverete, inevitabilmente. Nella meditazione si devono gettare le fondamenta, le fondamenta dell'ordine, che è la rettitudine - non la rispettabilità, la morale sociale, che non è affatto morale, ma l'ordine che viene dal capire il disordine: una cosa completamente diversa. Il disordine esiste necessariamente finché c'è conflitto, tanto esteriormente quanto interiormente. L'ordine che viene dal capire il disordine non è conforme a un programma, conforme a un'autorità, o alla vostra particolare esperienza. Ovviamente questo ordine deve avvenire senza sforzo, perché lo sforzo distorce - deve avvenire senza alcuna forma di controllo. Parliamo di un argomento molto difficile quando diciamo che si deve dar vita all'ordine senza controllo. Dobbiamo capire il disordine come nasce; è il conflitto che è in noi. Se l'osservi, lo capisci; non si tratta di superarlo, soffocarlo, reprimerlo. Osservare senza alcuna distorsione, senza alcun impulso coatto o direttivo, è un compito veramente arduo. Il controllo implica la repressione, la reiezione o l'esclusione; implica una divisione fra il soggetto controllante e l'oggetto controllato; implica conflitto. Quando si capisce ciò, controllo e scelta cessano totalmente. Tutto questo può sembrare piuttosto difficile e piuttosto in contraddizione con tutto ciò che avete pensato. Può darsi che diciate: come ci può essere ordine senza controllo, senza l'azione della volontà? Ma, come abbiamo detto, il controllo implica divisione, fra colui che controlla e la cosa da controllare; in questa divisione c'è conflitto, c'è distorsione. Quando lo capite veramente, cessa la divisione fra il controllore e il controllato e quindi si ha la comprensione, l'intelligenza. Quando c'è l'intelligenza di ciò che realmente è, allora non c'è bisogno di controllo. Così, se vogliamo esaminare attentamente che cosa sia la

meditazione, è necessario capire completamente queste due cose essenziali: prima, cercare è inutile; seconda, è necessaria la presenza di quell'ordine che viene dalla comprensione del disordine che viene dal controllo, con tutte le implicazioni della dualità e la contraddizione che sorge fra l'osservatore e l'osservato. L'ordine viene quando colui che si adira e cerca di sbarazzarsi della collera, vede che è lui la collera. Senza questa comprensione è assolutamente impossibile sapere che cosa sia la meditazione. Non lasciatevi ingannare da tutti i libri scritti sulla meditazione o da tutti quelli che vi dicono come meditare, o dai gruppi che si formano allo scopo di meditare. Perché, se non c'è ordine, che è virtù, la mente vive fatalmente nello sforzo della contraddizione. Come può una mente siffatta essere conscia di tutto ciò che la meditazione implica? È necessario scoprire con tutto il proprio essere quella strana cosa chiamata amore - e quindi essere senza paura. Intendiamo l'amore che non è toccato dal piacere, dal desiderio, dalla gelosia - l'amore che non conosce competizioni, che non si divide in mio amore e tuo amore. Allora la mente - cervello ed emozioni compresi - è in completa armonia. E questo è necessario, altrimenti la meditazione diventa autoipnosi. Dovete lavorare sodo per scoprire le attività della vostra mente, come questa funzioni con le sue attività egocentriche, il 'me' e il 'non-me' dovete avere piena dimestichezza con voi stessi e tutti i tiri che la mente gioca a se stessa, le illusioni e i deliri, le immagini e le fantasie di tutto il romanticismo che ci portiamo dietro. Una mente capace di sentimentalità è incapace di amore; il sentimento genera brutalità, crudeltà, violenza, non amore. Fissare ciò profondamente in voi è molto arduo; esige una formidabile disciplina, imparare osservando ciò che avviene in voi. Tale osservazione non è possibile, se ci sono pregiudizi, conclusioni o formule secondo cui osservate. Se osservate secondo ciò che vi ha detto uno psicologo, in realtà non osservate voi stessi, quindi non c'è

autoconoscenza. Avete bisogno di una mente che sappia stare completamente sola - senza il gravame della propaganda o delle esperienze altrui. L'illuminazione non viene per mezzo di una guida o di un maestro; viene attraverso l'intelligenza di ciò che è in voi - non di ciò che è lontano da voi. La mente deve capire ciò che accade senza distorsione, senza scelta, senza risentimento, amarezza, spiegazione o giustificazione - deve solo essere conscia. Questa base è posta felicemente, non coattamente, ma con agio, con felicità, senza alcuna speranza di raggiungere alcunché. Se avete speranza, vi allontanate dalla disperazione; si deve capire la disperazione, non cercare la speranza. Nell'intelligenza di 'ciò che è' non c'è né disperazione né speranza. Tutto questo è chiedere troppo alla mente umana? A meno che non si chieda ciò che può sembrare impossibile, si cade nella trappola, nella limitazione, di ciò che è pensato possibile. Cadere in questa trappola è molto facile. Si deve chiedere il massimo alla mente e al cuore, altrimenti si rimarrà nella conveniente comodità del possibile. Noi, ora, siamo ancora insieme? A parole probabilmente sì; ma la parola non è la cosa; ciò che abbiamo fatto è descrivere, e la descrizione non è il descritto. Se state facendo un viaggio con l'oratore, lo state facendo realmente, non teoricamente, non come un'idea ma come qualcosa che voi stessi state realmente osservando - non qualcosa che state sperimentando. C'è una differenza tra l'osservazione e l'esperienza. C'è un'enorme differenza tra l'osservazione e l'esperienza. Nella osservazione non c'è nessun osservatore, c'è solo l'osservare; non c'è colui che osserva e si divide dalla cosa osservata. L'osservazione è totalmente diversa dall'esplorazione in cui è coinvolta l'analisi. Nell'analisi c'è sempre 1'analizzatore e la cosa da analizzare. Nell'esplorare c'è sempre un'entità che esplora. Nell'osservazione c'è un continuo imparare, non una continua accumulazione. Spero che vediate la differenza. Questo imparare è differente dall'imparare per accumulare

così che da quell'accumulazione muova il pensiero e l'agire. Un'indagine può essere logica, equilibrata e razionale, ma osservare senza 1'osservatore è del tutto differente. Poi c'è il problema dell'esperienza. Perché vogliamo l'esperienza? Ci avete mai pensato? Abbiamo tutto il tempo l'esperienza, e questa esperienza o la percepiamo o la ignoriamo. Eppure vogliamo esperienze più profonde, più vaste - mistiche, trascendentali, spirituali, divine - perché? Non è forse perché la vita è così pretenziosamente falsa, così infelice, così mediocre e insignificante? Si vuole dimenticare tutto questo e spingersi in un'altra dimensione. Come può una mente gretta, preoccupata, piena di paure, assillata da un problema dopo l'altro, sperimentare qualcosa di diverso dalla propria proiezione e attività? Questo bisogno della grande esperienza è l'evasione da ciò che realmente è; pure è solo attraverso quella realtà che avviene la cosa più misteriosa della vita. Nell'esperienza è coinvolto il processo del riconoscimento. Quando riconoscete qualcosa, vuol dire che l'avete già conosciuta. L'esperienza, generalmente, muove dal passato, in essa non c'è niente di nuovo. Quindi c'è una differenza tra l'osservazione e il desiderio dell'esperienza. Se tutto questo, che è quanto mai sottile ed esige grande attenzione interiore, è chiaro, allora possiamo venire al nostro interrogativo iniziale: che cos'è la meditazione? Sono state dette tante cose sulla meditazione; sono stati scritti tanti volumi; ci sono grandi (io non so se lo siano) yogi che vengono a insegnarvi l'arte del meditare. Tutti in Asia parlano della meditazione; è una delle loro abitudini così come è un'abitudine credere in Dio o in qualcos'altro. Siedono per dieci minuti al giorno in una stanza e meditano, si concentrano, fissano la mente su un'immagine, un'immagine creata da loro stessi o da qualcuno che abbia offerto quell'immagine con la propaganda. Durante quei dieci minuti cercano di controllare la mente; la mente vaga qua e là ed essi lottano con essa - un gioco che dura eternamente; e questo è ciò

che chiamano meditazione. Se non si sa nulla della meditazione, allora si deve scoprire che cosa sia, realmente, non secondo quello che si dice, e questo può portare a tutto o a niente. Si deve indagare, fare quella domanda, senza aspettarsi nulla. Per osservare la mente - questa mente che chiacchiera, che proietta idee, che vive in contraddizione, in costante conflitto e confronto - devo essere, ovviamente, molto calmo. Se devo ascoltare ciò che dite devo prestare attenzione. Non posso chiacchierare, non posso pensare ad altro, non devo confrontare quello che dite con quello che già so, devo ascoltarvi completamente; la mente deve essere attenta, deve tacere, essere calma. È imperativo vedere chiaramente l'intera struttura della violenza; guardando la violenza, la mente diventa completamente calma - non occorre coltivare una mente calma. Coltivare una mente tranquilla implica colui che coltiva, nel campo del tempo, ciò che spera di ottenere. Attenti alla difficoltà. Coloro che tentano di insegnare la meditazione, dicono: "Controlla la mente, rendi la mente assolutamente calma". Voi cercate di controllarla e lottate eternamente con essa; passate quarant'anni a controllarla. La mente che osserva, non controlla e non lotta eternamente. L'atto stesso di vedere o ascoltare è attenzione. L'attenzione non va praticata; se la praticate, diventate immediatamente disattenti. Voi siete attenti e la vostra mente vaga; lasciatela vagare, ma sappiate che è disattenta; la consapevolezza di quella disattenzione è attenzione. Non lottate contro la disattenzione; non sforzatevi, dicendo: "Devo essere attento" - è infantile. Sappiate che siete disattenti; siate consci, al di là di ogni scelta, di essere disattenti - chiaro? - e in quel momento, in quella disattenzione, quando c'è l'azione, siate consci di quell'azione. Capito? È così semplice. Se lo capite, diventa chiaro, limpido come l'acqua. Il silenzio della mente è in se stesso bellezza. Ascoltare un uccello, la voce di un essere umano, l'uomo politico, il prete, tutto lo strepitio della propaganda in atto, ascoltare nel più

perfetto silenzio, è udire molto di più, vedere molto di più. Tale silenzio non è possibile, se il corpo non è, esso pure, completamente calmo. L'organismo, con tutte le sue risposte nervose - l'agitarsi, l'incessante movimento delle dita, degli occhi - con tutta la sua generale irrequietezza, deve essere completamente calmo. Avete mai tentato di starvene completamente calmi senza il più piccolo movimento del corpo, degli occhi perfino? Fatelo per un paio di minuti. In quei due minuti tutta la cosa vi si rivela - se sapete guardare. Quando il corpo è calmo, il sangue affluisce più abbondantemente alla testa. Ma, se ve ne state rannicchiati e negligenti, allora è più difficile per il sangue affluire alla testa - dovete saperlo. Ma, d'altro canto, potete fare qualunque cosa e meditare; quando siete in autobus o quando guidate - la cosa più straordinaria è che si possa meditare mentre si guida - state attenti, questo voglio dire. Il corpo ha la propria intelligenza, un'intelligenza che il pensiero ha distrutto. Il pensiero cerca il piacere e per questa via porta all'incontinenza della gola e del sesso; costringe il corpo a fare certe cose - se è pigro, lo forza a non essere pigro, o gli suggerisce di prendere una pillola per tenersi sveglio. In questo modo l'innata intelligenza dell'organismo è distrutta e l'organismo diventa insensibile. Occorre grande sensibilità, perciò si deve stare attenti a ciò che si mangia - se ci si rimpinza, si sa che cosa succede. Quando c'è grande sensibilità, c'è intelligenza e quindi amore; l'amore, allora, è gioia ed eternità. La maggior parte di noi, in una forma o nell'altra, soffre fisicamente. Il dolore fisico, in generale, disturba la mente che passa giorni, perfino anni, a pensarci su: "Avrei voluto non averlo"; "Ne starò mai senza?". Quando il corpo ha un dolore, guardatelo, osservatelo, non fate interferire il pensiero. La mente, cervello e cuore compresi, deve essere in totale armonia. Ora, qual è lo scopo di tutto questo, di questo tipo di vita, di questo tipo di armonia? Che giovamento può portare in questo mondo dove regna tanta

sofferenza? Se una o due persone hanno questa vita estatica, qual è il suo scopo? Qual è lo scopo di fare questa domanda? Essa non ne ha nessuno. Se nella vostra vita si muove questa cosa straordinaria, allora è tutto; allora diventate il maestro, il discepolo, il prossimo, la bellezza della nuvola - siete tutto questo, e questo è amore. Poi c'è un altro fattore che interviene nella meditazione. La mente sveglia, la mente che durante il giorno funziona secondo lo schema della sua formazione, la mente conscia con tutte le sue attività quotidiane, continua quelle attività in sogno, quando dorme. In sogno l'azione, qualunque essa sia, continua, così che il vostro sonno è una continuazione delle ore di veglia. E c'è tutto un misterioso inganno sui sogni - che devono essere interpretati, donde tutti i professionisti dell'interpretazione onirica - che voi stessi potete osservare molto semplicemente, se prestate attenzione alla vostra vita durante il giorno. Tuttavia, perché devono esserci i sogni? (Non dicono gli psicologi che si deve sognare, altrimenti si impazzisce?). Ma, quando avrete osservato da vicino le vostre ore di veglia, tutte le vostre attività egocentriche, le paurose, le angosciose, le colpevoli, quando farete attenzione a ciò tutto il giorno, allora vedrete che, quando dormite, non fate più sogni. La mente ha osservato ogni momento del pensiero, è stata attenta a ogni sua parola; se lo farete, ne vedrete la bellezza - non la stanca noia dell'osservare, ma la bellezza dell'osservare; vedrete, allora, che c'è attenzione nel sonno. E la meditazione, la cosa di cui abbiamo parlato per tutta quest'ora, diventa straordinariamente importante e preziosa, piena di dignità, di grazia e di bellezza. Quando capite che cosa sia l'attenzione, non solo durante le ore di veglia, ma anche durante il sonno, allora tutta quanta la mente è totalmente sveglia. Al di là di quella, ogni forma di descrizione non è il descritto; voi non ne parlate. Tutto quello che si può fare è indicare la porta. E, se siete pronti ad andare, fate un viaggio fino a quella porta, poi sta a voi andare oltre;

nessuno può descrivere l'ineffabile, non importa se quell'ineffabile sia nulla o tutto. Chiunque lo descriva, non sa. E chi dice di sapere, non sa.

Domanda: Che cos'è la calma? Che cos'è il silenzio? È la cessazione del rumore?

Krishnamurti: Il suono è una cosa strana. Non so se ascoltiate mai il suono - non i suoni gradevoli o sgradevoli - ma il suono, ascoltarlo e basta! Il suono nello spazio ha un effetto straordinario. Avete mai ascoltato un aereo a reazione al suo passaggio - ne avete mai ascoltato il suono profondo, senza resistenza? Avete ascoltato quel suono? Vi siete mossi con esso? Ha una certa risonanza. Ora, che cos'è il silenzio? È lo 'spazio' che voi producete - lo spazio che chiamate silenzio - con il controllo, con la soppressione del rumore? Il cervello è sempre in attività, rispondendo agli stimoli con il proprio rumore. Così, che cos'è il silenzio? Voi capite l'interrogativo ora? Il silenzio è forse la cessazione di quel rumore autocreato? È forse la cessazione del chiacchierio, della verbalizzazione, di ogni pensiero? Anche quando non c'è più verbalizzazione e il pensiero sembra finire, il cervello continua a funzionare. Il silenzio, perciò, non è forse non solo la fine del rumore ma anche la totale cessazione di tutto il movimento? Osservate, scrutate, vedete come il vostro cervello, che è il risultato di milioni di anni di condizionamento, risponda a ogni stimolo istantaneamente; vedete se quelle cellule cerebrali, che perennemente agiscono, chiacchierano, rispondono, si possano calmare. La mente, il cervello, l'intero organismo, tutto questo insieme psicosomatico, possono essere completamente calmi - senza essere forzati, o costretti, o spinti, senza dire per avido interesse: "Devo essere calmo per avere la più mirabile esperienza"? Scrutate, cercate e vedete se il vostro silenzio sia un semplice prodotto o se esista forse perché avete gettato le fondamenta. Se non avete gettato le fondamenta, l'amore, la virtù, la bontà, la bellezza, la vera compassione, in fondo a tutto il vostro

essere, se non lo avete fatto, il vostro silenzio è solo la cessazione del rumore. Poi c'è tutto il problema delle droghe. In India, anticamente, c'era una sostanza chiamata soma. Era una qualità di fungo di cui si beveva il succo che aveva come effetto la tranquillità o esperienze allucinanti di ogni sorta; quelle esperienze erano il risultato del condizionamento. (Tutte le esperienze sono il risultato del condizionamento; se credete in Dio, ovviamente avete l'esperienza di Dio; ma quella credenza è basata sulla paura e tutto il tormento del conflitto; il vostro dio è il risultato della vostra paura. E così la più mirabile esperienza di Dio non è che la vostra proiezione). Ma il segreto di quel fungo, di quella strana cosa chiamata soma, andò perduto. Da allora, in India, come qui, esistono varie droghe, hashish, lsd, marijuana, ne conoscete la molteplicità, tabacco, alcool, eroina. C'è anche il digiuno. Se digiunate, avvengono certe reazioni chimiche che producono una certa chiarezza non disgiunta da piacere. Se si può vivere benissimo senza prendere droghe, perché prenderle? Ma quelli che le prendono, ci dicono che avvengono certi cambiamenti; ci si sente più pieni di vitalità, di energia, e lo spazio fra l'osservatore e l'osservato scompare; le cose si vedono molto più chiaramente. Uno che prende la droga, dice che la prende quando va a visitare un museo, perché allora vede i colori più brillanti che mai. Ma voi potete vedere quei colori nello stesso splendore senza la droga, quando prestate completa attenzione, quando osservate senza lo spazio fra voi osservatori e la cosa osservata. Se vi drogate dipendete dalla droga, e prima o poi ciò produce effetti disastrosi di ogni sorta. Sì, ci sono le cose - digiuno, droghe - che si spera soddisfino il desiderio della grande esperienza, che produrrà tutto ciò che volete. E ciò che si vuole è una cosa tanto appariscente: è un'esperienza quanto mai insignificante, gonfiata in qualcosa di straordinario. Così un uomo saggio, un uomo che ha osservato tutto questo, accantona tutti gli stimolanti;

osserva se stesso e conosce se stesso. La conoscenza di se stesso è l'inizio della saggezza e la fine del dolore.

Domanda: Nel giusto rapporto aiutiamo veramente gli altri? È sufficiente amarli?

Krishnamurti: Che cos'è il rapporto? Che cosa intendiamo per rapporto? A parte i rapporti di sangue, siamo in rapporto con qualcuno? Che cosa intendiamo con la parola 'rapporto'? Possiamo mai essere in rapporto con qualcosa, quando ciascuno di noi vive una vita di isolamento - isolamento nel senso di egocentrica attività, ciascuno con i propri problemi, le proprie paure, le proprie disperazioni, il proprio desiderio di soddisfazione - un isolamento, dico, che abbraccia tutto ciò che possediamo? Se uno è, per così dire, in rapporto con sua moglie, ha aggiunto delle immagini. Sono queste immagini ad avere il rapporto, e questo rapporto è chiamato amore! Il rapporto esiste solo quando l'immagine, il processo di isolamento, finisce, quando voi non avete ambizioni per lei e lei non ha ambizioni per voi, quando lei non possiede voi né voi possedete lei, o quando voi non dipendente da lei né lei da voi. Quando ci sarà l'amore, non chiederete se esso aiuti o no. Un fiore sul ciglio della strada, con la sua bellezza, con il suo profumo, non chiede al passante di andarlo a odorare, di guardarlo, di goderlo, di contemplare la sua bellezza, la sua delicatezza, la sua effimera natura - è là, sia che lo guardi, sia che non lo guardi. Ma, se dite: "Voglio aiutare un altro", questo è l'inizio della paura, l'inizio dei guai.

San Diego, Università Statale, 9 aprile 1970

8 - Controllo e ordine

"Lo stesso processo di controllo genera il disordine; così come anche l'opposto - la mancanza di controllo – genera il disordine"

Ci sono tante cose orribili che avvengono nel mondo; c'è tanta confusione, violenza e brutalità. Che cosa si può fare,

come esseri umani, in un mondo così lacerato, in un mondo dove c'è tanta disperazione e tanto dolore? Anche in noi stessi c'è tanta confusione, tanto conflitto. Qual è il rapporto di un essere umano con questa corrotta società, dove l'individuo stesso è corrotto? Qual è il modo di vita in cui si possa trovare una certa pace, un certo ordine e tuttavia, vivere in questa società corrotta, in disgregazione? Sono sicuro che vi siete poste queste domande; e, se si trova la risposta giusta, cosa quanto mai difficile, forse si può creare un certo ordine nella propria vita. Che valore ha un individuo che conduca una vita ordinata, equilibrata, sana in un mondo che si autodistrugge, un mondo che è costantemente minacciato dalla guerra? Che valore ha il cambiamento individuale? Come potrà influenzare tutta questa massa di esistenza umana? Sono sicuro che vi siete poste queste domande. Ma penso che si tratti di domande sbagliate, perché non si vive e non si agisce rettamente per amore di un altro, per il bene della società. Quindi si deve scoprire, mi pare, che cosa sia l'ordine, per non dipendere dalle circostanze, da una cultura particolare - economica, sociale o che so io - perché, se non si scopre per proprio conto che cosa sia l'ordine e la vita senza conflitto, la propria vita è sciupata, non ha significato. Come viviamo ora, in continuo travaglio e conflitto, la vita ha pochissimo significato; in realtà non ne ha affatto. Avere poco denaro, andare in ufficio, essere condizionato, ripetere ciò che dicono gli altri, avere fortissime, ostinate opinioni e dogmatiche credenze - tutta questa attività ha pochissimo significato. E, siccome non ha significato, gli intellettuali di tutto il mondo cercano di darglielo. Se sono religiosi, le danno una inclinazione; se sono materialisti gliene danno un'altra, con una particolare filosofia o teoria. Così sembra molto importante - non solo adesso, ma tutte le volte, se uno è veramente serio - trovare un modo di vita per proprio conto, non come una teoria, ma realmente, nella vita di ogni giorno, un modo di vita senza conflitti di sorta a ogni livello

del proprio essere. Per trovarlo è necessario essere seri. Questi nostri incontri non sono un trattenimento filosofico o religioso. Noi siamo qui - se siamo seri, e io spero che lo siamo - per trovare insieme un modo di vita che non sia conforme a una particolare formula o teoria o principio o credenza. Comunicare vuol dire partecipare insieme, creare insieme, lavorare insieme, non semplicemente ascoltare una sfilza di parole e idee; non ci occupiamo affatto delle idee. Perciò fin dall'inizio deve essere chiaro che ci stiamo dedicando con tutta la serietà della mente e del cuore al compito di scoprire se l'uomo - se voi - può vivere completamente in pace, facendo cessare tutto il conflitto in ogni rapporto. Per scoprire dobbiamo guardare noi stessi non secondo una particolare filosofia o un particolare sistema di pensiero, o da un particolare punto di vista religioso. Tutto questo, secondo me, va scartato completamente, affinché la nostra mente sia libera di osservarsi nel suo rapporto con la società, nel suo rapporto con noi stessi, con le nostre famiglie, con il nostro prossimo; infatti solo allora, nell'osservazione di ciò che realmente accade, c'è la possibilità di andare oltre il suo limite. E io spero che sia proprio ciò che intendiamo fare durante queste conversazioni. Noi non professiamo una nuova teoria, una nuova filosofia, né annunciamo una rivelazione religiosa. Non ci sono maestri, salvatori, autorità - lo dico veramente - perché, se volete partecipare a ciò che si dice, dovete anche mettere da parte totalmente ogni forma di veduta assolutistica, gerarchica; la mente deve essere libera di osservare. E non può assolutamente osservare, se seguite un sistema, una guida, un principio, o se siete legati a una forma di credenza. La mente deve essere capace di osservare. Questa sarà la nostra difficoltà, perché per la maggior parte di noi la conoscenza è diventata un peso morto, un'enorme pietra intorno al collo; è diventata la nostra abitudine, il nostro condizionamento. La mente seria deve essere libera di osservare; deve essere libera da

questo peso morto che è la conoscenza, l'esperienza, la tradizione - che è memoria accumulata, il passato. Per osservare, dunque, veramente 'ciò che è', per vedere l'intero significato di 'ciò che è', la mente deve essere fresca, chiara, indivisa. E questo sarà un altro problema: come guardare senza questa divisione di 'me e non-me', di 'noi e loro'. Come abbiamo detto, voi state osservando voi stessi, guardando attentamente voi stessi attraverso le parole dell'oratore. Pertanto, l'interrogativo è: come dovete osservare? Non so se abbiate mai esaminato questo interrogativo. Come guardare, udire, osservare? - non solo voi stessi, ma il cielo, gli alberi, gli uccelli, il vostro prossimo, il politicante. Come ascoltare e osservare un altro? Come osservare un altro? Come osservare voi stessi? La chiave di questa osservazione sta nel vedere le cose senza divisione. E questo può mai accadere? Tutta la nostra esistenza è frammentata. Siamo divisi in noi stessi, siamo contraddittori. Viviamo nella frammentazione - che è una realtà. Uno di questi molti frammenti pensa di avere la capacità di osservare. Anche se attraverso molte associazioni ha assunto autorità, è pur sempre un frammento fra i molti frammenti. E quel solo frammento guarda e dice: "Io capisco; io so qual è l'azione giusta". Con questa frammentazione, con questa contraddittorietà, c'è conflitto tra i vari frammenti. Questo dovete conoscerlo come una realtà, se l'avete osservato. E si arriva alla conclusione che non si può fare nulla, che non si può cambiare nulla. Come può essere sanata questa frammentazione? Ci rendiamo conto che per vivere una vita armoniosa, ordinata, equilibrata, sana, è necessario che questa frammentazione, questa divisione fra il 'tu' e il 'me', cessi. Ma abbiamo concluso che questo non è possibile - che è il peso morto di 'ciò che è'. Cosi inventiamo teorie, aspettiamo che la grazia del Cielo - o comunque vogliate chiamarlo - venga a liberarci miracolosamente. Purtroppo ciò non accade. Oppure vivete in un'illusione, inventate

qualche mito sul sé superiore, l'Atman. Questo offre una scappatoia. Ci lasciamo facilmente persuadere a fuggire, perché non sappiamo come si possa sanare questa frammentazione. Non parliamo di integrazione, perché questa implica che qualcuno la effettui - che un frammento metta insieme gli altri frammenti. Spero che vediate questa difficoltà, che vediate come siamo frantumati in molti frammenti, consci o inconsci. E tentiamo molte strade. Una di quelle alla moda è avere un analista che lo faccia per voi; oppure siete voi che analizzate voi stessi. Vi prego di seguire attentamente: c'è l'analizzatore e la cosa da analizzare. Non abbiamo mai messo in dubbio chi sia l'analizzatore. Ovviamente è uno dei molti frammenti e continua ad analizzare l'intera struttura del nostro sé. Ma anche l'analizzatore, essendo un frammento, è condizionato. Nella sua analisi sono coinvolte parecchie cose. Prima di tutto, ogni analisi deve essere completa, altrimenti diventa la pietra intorno al collo dell'analizzatore, quando comincia ad analizzare il caso successivo, la reazione successiva. Così il ricordo dell'analisi precedente accresce il peso. Inoltre l'analisi implica tempo; ci sono tante reazioni, associazioni e ricordi da analizzare che ci vorrà tutta la vostra vita. Quando vi siete completamente analizzati - ammesso che sia possibile - siete pronti per la tomba. Questo è uno dei nostri condizionamenti, l'idea che dobbiamo analizzarci, guardarci introspettivamente. In questa analisi c'è sempre il censore, colui che controlla, guida, modella; c'è sempre il conflitto tra l'analizzatore e la cosa da analizzare. Questo deve essere chiaro - non come una teoria, non come qualcosa che avete accumulato come conoscenza; la conoscenza giova a tempo debito, non quando cercate di capire l'intera struttura del vostro essere. Se usate la conoscenza durante l'associazione e l'accumulazione, durante l'analisi, come mezzo per capire voi stessi, allora avete cessato di imparare a conoscervi. Per imparare ci deve essere libertà di osservare senza il

censore. Questo possiamo vederlo accadere in noi stessi, realmente, come 'ciò che è' notte e giorno, senza posa. E quando se ne vede la verità - la verità, non come un'opinione - la futilità, il danno, lo sciupio di energia e di tempo, allora l'intero processo di analisi finisce. Spero che lo stiate facendo mentre ascoltate ciò che si dice. Perché durante l'analisi c'è la continuazione dell'infinita catena dell'associazione; perciò ci diciamo: "Non cambieremo mai; questo conflitto, questa infelicità, questa confusione sono inevitabili, questa è la vita". Così si diventa meccanici, violenti, brutali e stupidi. Quando si osserva realmente ciò come un fatto, se ne vede la verità; questa verità si può solo vedere quando si vede realmente ciò che accade - il 'ciò che è'. Non condannatelo, non razionalizzatelo - osservatelo solo. E potete osservare solo quando non c'è associazione nel vostro osservare. Finché c'è l'analizzatore, ci deve essere il censore che è la causa di tutto questo problema del controllo. Non so se vi siate mai resi conto che, dal momento in cui nasciamo fino al momento in cui moriamo, non facciamo che controllare noi stessi. 'Devi e non devi', 'dovrebbe essere e non dovrebbe essere'. Il controllo implica il conformismo, l'imitazione, che seguono un principio particolare, un ideale, che alla fine portano a quell'orribile cosa chiamata rispettabilità. Perché si deve controllare? - che poi significa non perdere mai del tutto il controllo. È necessario capire ciò che è implicato nel controllo. Lo stesso processo di controllo genera il disordine; così come anche l'opposto - la mancanza di controllo - genera il disordine. È necessario esplorare, capire, guardare ciò che è implicato nel controllo e vederne la verità; allora si vive una vita di ordine, in cui non c'è nessun controllo. Il disordine è prodotto da questa contraddizione causata dal censore, cioè dall'analizzatore, cioè dall'entità che si è separata dagli svariati altri frammenti e che tenta di imporre ciò che ritiene essere giusto. Pertanto si deve capire questa particolare forma di

condizionamento, questo essere tutti vincolati e modellati dal controllo. Non so se vi siate mai chiesti il perché del controllo. Voi controllate, no? Perché? Che cosa vi fa controllare? Qual è la radice di questa imitazione, di questo conformismo? Ovviamente uno dei fattori è il nostro condizionamento, la nostra cultura, le nostre sanzioni religiose e sociali, come 'devi fare questo' e 'non fare quello'. In questo controllo c'è sempre la volontà, che è una forma di desiderio urgente che controlla, che modella, che dirige. Osservate ciò, per favore, mentre ascoltate; osservatelo realmente e vedrete accadere qualcosa di completamente diverso. Noi controlliamo noi stessi, i nostri umori, i nostri desideri, i nostri appetiti, perché non si sa mai... C'è grande sicurezza nel controllo, con tutte le sue repressioni e le sue contraddizioni, con tutte le sue lotte e i suoi conflitti; c'è come un senso di salvezza. E inoltre ci garantisce che non falliremo mai. Dove c'è la divisione fra il controllore e la cosa controllata, non c'è bontà. La bontà non sta nella separazione. La virtù è uno stato mentale in cui non c'è la separazione e perciò il controllo che comporta la divisione. Il controllo implica la repressione, la contraddizione, lo sforzo, l'esigenza di sicurezza - tutto nel nome della bontà, della bellezza, della virtù; ma è la negazione stessa della virtù ed è, perciò, disordine. Si può, dunque, osservare senza divisione, senza l'osservatore opposto alla cosa da osservare, senza la conoscenza che l'osservatore ha acquistato e che lo separa quando guarda? Infatti l'osservatore è il nemico del bene - benché desideri l'ordine, benché tenti di conseguire la retta condotta, di vivere in pace. L'osservatore che si separa dalla cosa osservata, è la sorgente stessa di tutto ciò che non è buono. Lo vedete tutto questo? O per caso state svagatamente passando un pomeriggio di sabato? Sapete che cosa significa tutto questo? - che la mente non sta più analizzando, ma veramente osservando, vedendo direttamente e quindi agendo direttamente. Significa una

mente in cui non c'è nessuna divisione; una mente totale, una mente sana, - il che significa equilibrata. È il nevrotico che ha bisogno di controllare; quando arriva al punto di controllarsi totalmente, è completamente nevrotico, e non può muoversi, non è libero. Vedete la verità di ciò! La verità non è 'ciò che è' - il ciò che è è la divisione, il Nero e il Bianco, l'arabo e l'ebreo, tutto il garbuglio che regna in questo terribile mondo. Siccome la mente si è divisa, non è una mente intera, equilibrata, sana, santa. E per questa divisione della mente c'è tanta corruzione, tanto disordine, tanta violenza e brutalità. Allora il problema è: può la mente osservare senza divisione? Dove l'osservatore è l'osservato? Guardate un albero, una nuvola, la bellezza della dolce primavera, guardate voi stessi, senza il peso della conoscenza; guardate voi stessi e imparate nel momento dell'osservazione, senza l'accumularsi dell'apprendere, così che la mente sia tutto il tempo libera di osservare. Solo la mente giovane impara, non la mente gravata dalla conoscenza. E imparare significa osservare se stessi senza divisione, senza analisi, senza il censore che divide il bene dal male, il ciò che 'dovrebbe essere' dal ciò che 'non dovrebbe essere'. È una delle cose più importanti, perché, se osserverete così, la mente scoprirà che tutto il conflitto cessa. In questo c'è tutta la bontà. Solo una mente simile può agire rettamente, e in questo c'è la grande gioia - non la gioia stimolata dal piacere. Non so se vogliate farmi delle domande. Se sì, dovete mettere in dubbio tutto, comprese le vostre credenze predilette, i vostri ideali, le vostre autorità, le vostre scritture, i vostri uomini politici. Il che significa che ci dev'essere un certo scetticismo. Ma lo scetticismo va tenuto al guinzaglio; dovete lasciarlo andare quando è necessario, così che la mente possa vedere con libertà, correre con rapidità. Quando fate una domanda, dev'essere un vostro problema particolare, non una domanda casuale, superficiale, tanto per intrattenervi; dev'essere qualcosa di vostro. Se è così, sarà la giusta

domanda. E, se sarà la giusta domanda, avrete la giusta risposta, perché l'atto stesso di porre la giusta domanda vi mostra la risposta in sé. Dunque, si deve - se mi è consentito sottolinearlo - porre la giusta domanda. Allora, nel porre la giusta domanda, possiamo entrambi partecipare a quel problema, condividerlo insieme. Il vostro problema non è diverso dai problemi degli altri. Tutti i problemi sono correlati e, se potete capire completamente, interamente un problema, avete capito tutti gli altri. Perciò è molto importante porre la giusta domanda. Ma, anche se è la domanda sbagliata, troverete che nel porre la domanda sbagliata saprete anche quando fare quella giusta. Dovete fare entrambe le cose: allora arriveremo a porre sempre la domanda fondamentale, reale, vera.

Domanda: Qual è la ragione ultima o il fine ultimo dell'esistenza umana?

Krishnamurti: Conoscete forse dei fini? Il modo in cui viviamo non ha senso e non ha scopo. Uno scopo possiamo inventarlo: la perfezione, l'illuminazione, il conseguimento della forma più alta di sensibilità; così pure le teorie, possiamo inventarne quante ne vogliamo. E siamo presi nella loro rete, facendo di esse i nostri problemi. La nostra vita quotidiana non ha senso, non ha scopo, fuorché fare un pò di soldi e condurre una vita da ebeti. Tutto questo possiamo osservarlo, non in teoria ma concretamente in noi stessi: l'eterna battaglia che infuria dentro di noi, la ricerca di uno scopo, la ricerca dell'illuminazione, l'andare dappertutto - specialmente in India o in Giappone - per apprendere una tecnica di meditazione. Potete inventare mille scopi, ma non avete bisogno di andare in nessun luogo, né sull'Himalaya, in un monastero, né in un ashram - che è un'altra forma di campo di concentramento - perché tutto è in voi. Il più alto, l'incommensurabile, è in voi, se sapete guardare. Non pensate che si trovi laggiù - che è uno di quegli stupidi tiri che giochiamo a noi stessi, che cioè siamo Dio, che siamo i perfetti con tutto il resto di questa

roba da ragazzi. Tuttavia, mediante l'illusione, mediante 'ciò che è', mediante il misurabile, trovate qualcosa di incommensurabile; ma dovete cominciare con voi stessi, dove potete scoprire da voi come si guarda. Cioè: come si guarda senza l'osservatore.

Domanda: Vorreste definire, per favore, nel contesto di cui state parlando, il controllo relativamente alla limitazione?

Krishnamurti: Bisogna capire il pieno significato della parola controllo, non solo secondo il dizionario, ma come la mente sia stata condizionata al controllo - essendo il controllo repressione. Nel controllo c'è il censore, il controllore, la divisione, il conflitto, il frenare, il trattenere, l'inibire. Quando si è consci di tutto ciò, la mente diventa molto sensibile e quindi altamente intelligente. Quell'intelligenza, che è anche nel corpo, nell'organismo, l'abbiamo distrutta; l'abbiamo pervertita a causa dei nostri gusti gradevoli e dei nostri appetiti. Anche la mente è stata modellata, controllata, condizionata nel corso dei secoli dalla cultura, dalla paura, dalla credenza. Quando ve ne renderete conto, non teoricamente ma concretamente, quando ne sarete consci, allora scoprirete che la sensibilità risponde intelligentemente senza inibizione, controllo, repressione o limitazione. Ma bisogna capire la struttura e la natura del controllo, che ha generato tanto disordine in noi stessi - la volontà, che è il centro stesso della contraddizione e quindi del controllo. Guardate, osservate nella vostra vita e scoprirete tutto questo e altro. Ma, quando trasformate la vostra scoperta in conoscenza, in un peso morto, allora siete perduti. Perché la conoscenza è un'accumulazione di associazioni, una catena senza fine. E, se la mente è presa nella sua rete, allora il cambiamento è impossibile.

Domanda: Potete spiegarmi come la mente trascenda il corpo così da poter levitare?

Krishnamurti: Siete veramente interessato a questo? Non so perché vogliate levitare. Voi sapete, signori, la mente cerca sempre qualcosa di misterioso, qualcosa di segreto, che nessun altro scoprirà eccetto te e che ti dà un formidabile senso di importanza, vanità, prestigio - tu diventi il 'mistico'. Ma c'è vero mistero, qualcosa di veramente sacro, quando comprendete la totalità di questa vita, questa intera esistenza. In questo c'è grande bellezza, grande gioia. C'è una cosa tremenda chiamata l'incommensurabile. Ma dovete capire il misurabile. E l'incommensurabile non è l'opposto del misurabile. Ci sono fotografie di gente che ha levitato. Chi vi parla l'ha visto e ha visto altre forme di cose senza nessuna importanza. Se siete realmente interessato alla levitazione - non so perché lo siate, ma, se lo siete - avete bisogno di un corpo meraviglioso, altamente sensibile; non dovete bere, né fumare, né prendere droghe, né mangiare carne. Dovete avere un corpo estremamente flessibile, sano, con la propria intelligenza, non l'intelligenza imposta dalla mente al corpo. E, se avrete considerato tutto questo, forse troverete che la levitazione non ha nessun valore!

Londra, 16 maggio 1970

9 - La verità

"La verità non è 'ciò che è', ma la comprensione di 'ciò che è' apre la porta alla verità"

Ci sono svariate cose di cui dovremmo parlare, come l'educazione, il significato dei sogni e se alla mente sia mai possibile, vivendo in un mondo che è diventato così meccanico e imitativo, essere libera. Possiamo accostarci al problema considerando se la mente possa essere libera da ogni conformismo. Dobbiamo occuparci dell'intero problema dell'esistenza, non di una parte di esso, non solo del lato tecnico della vita e del guadagnarsi da vivere, ma anche dobbiamo considerare l'intera questione del come

trasformare la società; se ciò sia possibile mediante la rivolta o se ci sia un tipo diverso di rivoluzione, una rivoluzione interiore, che porti inevitabilmente a un tipo diverso di società. Penso che dovremmo prima prendere in esame ciò e poi affrontare la questione della meditazione. Perché - perdonatemi, se ve lo dico - non penso che sappiate che cosa comporti la meditazione. La maggior parte di noi ha letto qualcosa su di essa o ne ha sentito parlare e ha tentato di praticarla. Ciò che il vostro oratore ha da dirvi sulla meditazione sarà forse totalmente contrario a tutto ciò che sapete o praticate o avete sperimentato. Non si può cercare la verità; perciò è necessario capire che cosa significhi cercare. Sì, è una questione molto complessa; la meditazione richiede la più alta forma di sensibilità, una formidabile qualità di silenzio, non indotti, non disciplinati, non coltivati. E ciò può essere, o avvenire, solo quando comprendiamo, psicologicamente, come si vive, perché la nostra vita, come la viviamo giornalmente, è in conflitto; è una serie di conformismi, controlli, repressioni, e la rivolta contro tutto questo. C'è l'intera questione del come vivere una vita senza violenze di nessun genere; perché, se non capite realmente la violenza e non ne siete liberi, la meditazione non è possibile. Potete giocare con essa, andare sull'Himalaya per imparare a respirare e sedere correttamente, fare un pò di yoga e credere di avere imparato la meditazione, ma tutto questo è piuttosto infantile. Per scoprire quella straordinaria cosa chiamata meditazione, la mente deve essere completamente libera da ogni violenza. Perciò vale forse la pena di parlare della violenza e vedere se la mente possa effettivamente liberarsene, non scivolare romanticamente in una sorta di incoscienza chiamata meditazione. Volumi sono stati scritti sulle cause dell'aggressività dell'uomo. Gli antropologi danno delle spiegazioni e ciascun esperto dice la sua, contraddicendo o sviluppando ciò che la maggior parte di noi conosce razionalmente: che gli esseri umani

sono violenti. Noi crediamo che la violenza sia semplicemente un atto fisico, andare in guerra e uccidere. Abbiamo accettato la guerra come condotta di vita. E accettandola non reagiamo. Per caso o per devozione possiamo diventare pacifisti in una parte della nostra vita, ma per il resto siamo in conflitto; siamo ambiziosi, siamo competitivi, facciamo sforzi tremendi; tale sforzo implica il conflitto e quindi la violenza. Qualunque forma di conformismo, qualunque forma di distorsione - di proposito o inconsciamente - è violenza. Disciplinarsi secondo un modello, un ideale, un principio, è una forma di violenza. Qualunque distorsione, senza capire realmente 'ciò che è' e superarlo, è una forma di violenza. E tuttavia, è possibile far cessare la violenza in se stessi senza alcun conflitto, senza alcuna opposizione? Noi siamo abituati a una società, a una morale, che si basa sulla violenza. Lo sappiamo tutti. Fin da bambini siamo educati a essere violenti, a imitare, a conformarci - consciamente o inconsciamente. Non sappiamo strapparci da questa morsa. Diciamo a noi stessi che è impossibile, che l'uomo deve essere violento, ma che la violenza può essere fatta con i guanti gialli, signorilmente, e così via. Quindi dobbiamo addentrarci in questo problema della violenza, perché, senza capire la violenza e la paura, come ci può essere amore? Può la mente che ha accettato di conformarsi a una società, a un principio, a una morale sociale che non è affatto morale, una mente condizionata dalle religioni a credere - accettando l'idea di Dio o respingendola - può, questa mente, liberarsi senza alcuna forma di lotta, senza alcuna resistenza? La violenza genera violenza; la resistenza crea solo altre forme di distorsione. Senza leggere libri né ascoltare professori o santi, si può osservare la propria mente. Dopo tutto, questo è l'inizio dell'autoconoscenza: conoscere se stesso, non secondo uno psicologo o un analista, ma osservando se stesso. Si può vedere quanto la mente sia condizionata - c'è il nazionalismo, la differenza di

razza e di classe, e tutto il resto. Se ce ne rendiamo conto, diventiamo consci di questo condizionamento, di questa enorme propaganda in nome di Dio, in nome del comunismo o quello che volete, che ci ha modellati fin dall'infanzia per secoli e secoli. Diventandone consapevole, la mente può liberarsi dall'autocondizionamento, da ogni conformismo e quindi avere libertà? Come si deve fare? Come posso io, o voi, diventare consapevole, sapere che la mente è fermamente condizionata non solo alla superficie ma nel profondo? Come si deve rompere questo condizionamento? Se ciò non è possibile, vivremo eternamente nel conformismo - anche se c'è un nuovo modello, una nuova struttura di società o un nuovo sistema di credenze, nuovi dogmi e nuove propagande, è pur sempre conformismo. E, se si vuole un certo cambiamento sociale, ci deve essere un diverso tipo di educazione - così che i bambini non siano educati a conformarsi. Così abbiamo questo problema: la mente, come deve liberarsi dal condizionamento? Non so se lo abbiate mai pensato, se l'abbiate scrutato a fondo, non solo al livello conscio ma negli strati profondi della coscienza. In realtà, c'è una divisione fra i due? O è un unico movimento, in cui siamo solo consci del movimento superficiale che è stato educato a conformarsi alle esigenze di una particolare società o cultura? Come abbiamo detto giorni fa: non stiamo semplicemente ascoltando una sequela di parole, perché questo non ha alcun valore. Ma, partecipando a ciò che si dice, condividendolo, lavorando insieme, scoprirete da voi come osservare questo movimento globale, senza separazione, senza divisione, perché, dovunque ci sia una divisione - razziale, intellettuale, emotiva, o la divisione degli opposti, il me e il non me il sé superiore e il sé inferiore e così via - necessariamente, inevitabilmente essa porta al conflitto. Il conflitto è uno spreco di energia e voi, per capire tutto ciò che stiamo discutendo, avete bisogno di parecchia energia. La mente, che è così condizionata, come può osservare se

stessa senza la divisione in osservatore e cosa osservata? Lo spazio fra l'osservatore e l'osservato, la distanza, l'intervallo di tempo, è una contraddizione e l'essenza stessa della divisione. Perciò, quando l'osservatore si separa dalla cosa osservata, non solo si comporta come un censore, ma genera questa dualità e quindi, come dicevamo, il conflitto. Può, dunque, la mente osservarsi senza la divisione dell'osservatore e l'osservato? Capite il problema? Quando osservate che siete gelosi, invidiosi - un fattore molto comune - e ve ne rendete conto, c'è sempre l'osservatore che dice: "Non devo essere geloso". O l'osservatore adduce una ragione della sua gelosia, giustificandola - non è così? Abbiamo l'osservatore e la cosa osservata; il primo osserva geloso e distaccato la cosa che cerca di controllare, di cui cerca di sbarazzarsi; quindi c'è un conflitto fra l'osservatore e la cosa osservata. L'osservatore è uno dei molti frammenti che noi siamo. Comunichiamo l'uno con l'altro? Capite ciò che intendiamo per comunicare? È condividere insieme, non solo capire verbalmente, vedere intellettualmente il punto. Non si tratta affatto di capire intellettualmente qualcosa; specialmente quando siamo interessati ai grandi e fondamentali problemi umani. Così, quando capirete realmente la verità, che cioè la divisione, di qualunque genere sia, inevitabilmente genera il conflitto, vedrete che è uno spreco di energia e perciò è causa di distorsione, di violenza e di tutto ciò che deriva dal conflitto. Quando lo capirete realmente - non verbalmente ma concretamente - allora saprete osservare senza l'intervallo di tempo e lo spazio fra l'osservatore e la cosa osservata; saprete osservare il condizionamento, la violenza, l'oppressione, la brutalità, le orribili cose che accadono nel mondo e in noi stessi. Lo state facendo mentre parliamo? Non dite 'sì', perché è una delle cose più difficili osservare senza l'osservatore, senza il verbalizzatore, senza l'entità che è piena di conoscenza, la quale è il passato, senza lo spazio fra l'osservatore e la cosa osservata. Fatelo - osservate un

albero, una nuvola, la bellezza della primavera, la foglia novella - e vedrete quale straordinaria cosa sia. Ma allora vedrete che non avete mai visto l'albero prima, mai! Quando osservate, osservate, purtroppo, con un'immagine o attraverso un'immagine. Avete un'immagine, come la conoscenza, quando guardate l'albero o quando guardate vostra moglie o vostro marito; avete l'immagine di ciò che lei o lui è, un'immagine che si è formata nel corso di venti, trenta o quarant'anni. Così una immagine guarda un'altra immagine e queste immagini hanno i loro rapporti; perciò non esiste un vero rapporto. Riconoscete questo fatto semplicissimo, che noi guardiamo quasi ogni cosa nella vita con un'immagine, con un pregiudizio, con un'idea preconcetta! Non guardiamo mai con occhio nuovo; la nostra mente non è mai giovane. Dunque, dobbiamo osservare noi stessi - che siamo parte della violenza - e l'infinita ricerca del piacere con le sue paure, con le sue frustrazioni, con il tormento della solitudine, la mancanza d'amore, la disperazione. Osservare l'intera struttura di se stesso senza l'osservatore, vederla qual è senza alcuna distorsione, senza alcun giudizio, condanna o confronto - che sono tutto il movimento dell'osservatore, del me e del non-me - esige la più alta forma di disciplina. Usiamo la parola 'disciplina' non nel senso di conformismo o coercizione - non come disciplina ottenuta mediante il premio e il castigo. Per osservare qualcosa - vostra moglie, il vostro prossimo o una nuvola - è necessario avere una mente molto sensibile; questa stessa osservazione porta con sé la propria disciplina, che è nonconformismo. Perciò la più alta forma di disciplina non è disciplina. Dunque, osservare la cosa chiamata violenza senza divisione, senza l'osservatore, vedere il condizionamento, la struttura della credenza, le opinioni, i pregiudizi, è vedere ciò che siete; ecco 'ciò che è'. Quando l'osservate e c'è una divisione, voi dite: "È impossibile cambiare". L'uomo è vissuto così per millenni e voi continuate a vivere in questo modo. Dire 'non

è possibile' priva di energia. Solo quando vedete ciò che è possibile nella forma più alta, allora avete pienezza di energia. Si deve, dunque, osservare realmente 'ciò che è', non l'immagine che vi siete fatta di 'ciò che è', ma ciò che realmente siete, senza mai dire 'è brutto o è bello'. Voi sapete ciò che siete solo attraverso il confronto. Voi dite: "Sono ottuso", confrontandovi con qualcuno che è molto intelligente, molto vivo. Avete mai cercato di vivere una vita senza paragonarvi a qualcuno o qualcosa? Che cosa siete, dunque? Ciò che siete è 'ciò che è'. Allora potete superarlo, scoprire che cosa sia la verità! Così l'intero problema di liberare la mente dal condizionamento sta nel come la mente osserva. Non so se abbiate mai considerato attentamente che cosa sia l'amore, o se ci abbiate riflettuto sopra o l'abbiate investigato. L'amore è piacere? L'amore è desiderio? L'amore è qualcosa da coltivare, una cosa resa rispettabile dalla società? Se è piacere, come pare da tutto ciò che si è osservato - non solo il piacere sessuale ma il piacere morale, il piacere della conquista, del successo, il piacere di diventare, di essere qualcuno, che implica competitività e conformismo - è quello l'amore? Un uomo ambizioso, perfino l'uomo che dice: "Devo trovare la verità", che persegue quella che ritiene la verità, può sapere che cosa sia l'amore? Non dovremmo indagare intelligentemente su questo - cioè vedendo ciò che non è - attraverso la negazione giungere al positivo - negando ciò che l'amore non è? La gelosia non è amore; il ricordo di un piacere, sessuale o no, non è amore; il coltivare la virtù, lo sforzo costante per cercare di nobilitarci, non è amore. E, quando dite: "Ti amo", che cosa significa? L'immagine che avete di lui o di lei, i piaceri sessuali e tutto il resto, il conforto, la compagnia, il non essere mai solo e timoroso di essere solo, il voler sempre essere amato, possedere, essere posseduto, dominare, asserire, essere aggressivo - tutto questo è amore? Se vedete la sua assurdità, non verbalmente ma concretamente qual è, tutte le sciocchezze

che si dicono sull'amore - amore del proprio paese, amore di Dio - quando vedete tutta la sua sensualità - non stiamo condannando il sesso, lo stiamo osservando - quando lo osservate realmente qual è, allora vedete che il vostro amore di Dio è amore che nasce dalla paura, che la vostra religione di fine-settimana è la paura. E osservarlo totalmente non implica divisione. Dove non c'è divisione, c'è bontà; non avete bisogno di coltivare la bontà. Può, dunque, la mente - la mente che comprende il cervello, l'intera struttura - osservare totalmente la cosa che chiama amore, con tutti i suoi mali, con tutta la sua meschinità e la sua mediocrità borghese? Per osservarlo è necessario negare tutto ciò che l'amore non è. Voi sapete, c'è una grande differenza tra la gioia e il piacere. Potete coltivare il piacere, pensarci molto e averne di più. Ieri avete goduto il piacere e oggi potete pensarci, rimuginarci sopra e volere che si ripeta domani. Nel piacere c'è un movente in cui c'è possessività, dominio, conformismo e tutto il resto. C'è grande piacere nel conformismo - Hitler, Mussolini, Stalin e gli altri obbligarono il popolo a conformarsi, perché in questo vi è grande sicurezza e salvezza. Così, quando vedete tutto ciò, quando ne siete liberi - realmente, non verbalmente, mai più essere gelosi, mai più dominare o essere posseduti - quando la mente ha spazzato via tutto ciò, allora sapete che cos'è l'amore - non avete bisogno di cercarlo. Quando la mente avrà capito il significato della parola amore, allora certamente domanderete: che cos'è la morte? Perché l'amore e la morte vanno insieme. Se la mente non sa morire al passato, non sa che cos'è l'amore. L'amore non appartiene al tempo, non è una cosa da ricordare - non potete ricordare la gioia e coltivarla; viene senza essere chiamata. Che cos'è, dunque, la morte? Non so se abbiate osservato la morte, non qualcuno morire, ma voi stessi morire. È una delle cose più difficili non identificarsi con qualcosa. La maggior parte di noi si identifica con l'arredamento, con la casa, con la moglie o il

marito, con il governo, con il Paese, con l'immagine che abbiamo di noi stessi, identificandoci con qualcosa di più grande - il più grande può essere un tribalismo più grande, cioè la nazione; o vi identificate con una particolare qualità o immagine. Non identificarvi con il vostro arredamento, con la vostra conoscenza, con le vostre esperienze, con le vostre tecniche e la vostra conoscenza tecnologica di scienziati o ingegneri, mettere fine a tutta l'identificazione, è una forma di morte. Fatelo prima o poi e scoprirete che cosa significa: non amarezza, non sfiducia, non disperazione, ma un sentimento straordinario - una mente che è completamente libera di osservare e quindi di vivere. Purtroppo abbiamo diviso la vita dalla morte. Ciò che ci spaventa è il 'non vivere' - questo 'vivere' che chiamiamo vita. E, quando esaminate realmente che cosa sia questo vivere, non teoricamente, ma osservandolo con i vostri occhi e le vostre orecchie, con tutto ciò che avete, allora vedete quanto sia pretenziosamente falso, mediocre, meschino, superficiale; potete avere una Rolls-Royce, una grande casa, un bel giardino, un titolo, una laurea, ma interiormente la vita è una continua battaglia, una costante lotta con contraddizioni, contrastanti desideri, molteplici bisogni. Questo è quello che chiamiamo vivere e a questo ci aggrappiamo. A tutto ciò che mette fine a questo vivere - a meno che non vi identifichiate in misura straordinaria con il vostro corpo - diamo il nome di morte; tuttavia anche l'organismo fisico finisce. E per questa paura di finire abbiamo ogni sorta di credenze. Sono tutte evasioni - compresa la reincarnazione. Ciò che importa è come vivete ora, non quello che sarete nella prossima vita. Allora il problema è se la mente possa vivere interamente senza il tempo. È necessario capire questo problema del passato - il passato come ieri che attraverso l'oggi crea il domani da ciò che è stato ieri. Può questa mente - che è il risultato del tempo, dell'evoluzione - essere libera dal passato - il che vuol dire morire? Solo una mente che lo sa può

impadronirsi di quella cosa chiamata meditazione. Se non si capisce tutto questo, cercare di meditare è una pura fantasia infantile. La verità non è 'ciò che è', ma la comprensione di 'ciò che è' apre la porta alla verità. Se non capite realmente 'ciò che è', ciò che siete, con il vostro cuore, con la vostra mente, con il vostro cervello, con i vostri sentimenti, non potete capire che cosa sia la verità.

Domanda: Tutto ciò che vi sento dire in questa sala, mi suona semplice, facile, comprensibile. Ma, appena fuori, mi sento smarrito - e non so che cosa fare quando sono solo.

Krishnamurti: Signore, guardate: ciò che l'oratore ha detto è molto chiaro. Egli vi fa notare 'ciò che è' - ciò che sta in voi, non in questa sala, non nell'oratore; l'oratore non fa propaganda, non vuole nulla da voi, né la vostra adulazione, né i vostri insulti, né i vostri applausi. 'Ciò che è' è vostro, la vostra vita, la vostra miseria, la vostra disperazione; questo dovete capire, non qui, perché qui siete messi alle corde, vi trovate di fronte a voi stessi forse per qualche attimo. Ma fuori di qui, fuori di questa sala, dove cominciano le dolenti note! Non stiamo cercando di influenzarvi, di spingervi ad agire, a pensare, a fare questo o quello - che poi sarebbe propaganda. Ma, se avete ascoltato con il cuore e con una mente conscia - non influenzata - se avete osservato, quando uscirete di qui, verrà con voi, dovunque andiate, perché è vostro, perché avete capito.

Domanda: Qual è il ruolo dell'artista?

Krishnamurti: Gli artisti sono tanto diversi dagli altri esseri umani? Perché dividiamo la vita in scienziati, artisti, massaie, dottori? L'artista sarà un pò più sensibile, osserverà di più, sarà più vivo. Ma ha anche lui i suoi problemi come ogni essere umano. Produrrà quadri meravigliosi, scriverà versi bellissimi, plasmerà oggetti con le sue mani, ma è pur sempre un essere umano, ansioso, spaurito, geloso e ambizioso. Come può essere ambizioso un artista? Se lo è, non è più un artista. Il violinista o il pianista che usa il suo strumento per far soldi, per guadagnare

prestigio - pensateci - non è un musicista. O lo scienziato che lavora per i governi, per la società, per la guerra, è uno scienziato? Anche l'uomo che cerca di conoscere e capire è diventato corrotto come gli altri esseri umani. Sarà meraviglioso nel suo laboratorio o si esprimerà magnificamente su una tela, ma dentro è logoro come gli altri, è meschino, falso e pretenzioso, ansioso, spaurito. Senza dubbio un artista, un essere umano, un individuo, è una cosa intera, indivisibile, completa. Individuo significa indiviso; ma noi non lo siamo, siamo esseri umani rotti, frammentati - l'uomo d'affari, l'artista, il dottore, il musicista. E perciò conduciamo una vita... Oh non devo descriverla io, la conoscete!

Domanda: Signore, qual è il criterio di scelta fra varie possibilità?

Krishnamurti: Perché scegliete? Quando vedete una cosa molto chiaramente, che bisogno c'è di scegliere? Vi prego di fare attenzione. Solo una mente confusa, incerta, offuscata, sceglie. Non sto parlando di scegliere fra rosso e nero, ma di scegliere psicologicamente. Se non siete confusi, perché scegliere? Se vedete una cosa molto chiaramente senza alcuna distorsione, c'è bisogno di scegliere? Non ci sono alternative; le alternative esistono quando dovete scegliere fra due strade fisiche - potete prendere l'una o l'altra. Ma le alternative esistono anche in una mente divisa in se stessa e confusa; quindi in conflitto, quindi violenta. La mente violenta dice che vivrà in pace, e nella sua reazione diventa violenta. Ma, quando vedete chiaramente l'intera natura della violenza, dalla forma più brutale alla più sottile, allora ne siete libero.

Domanda: Quando è possibile vederla?

Krishnamurti: Avete osservato un albero totalmente?

Domanda: Non so.

Krishnamurti: Signore, fatelo prima o poi, se siete interessato a una cosa di questo genere.

Domanda: Me lo sono sempre ripromesso.

Krishnamurti: Per addentrarci nell'argomento, cominciamo con l'albero, che è la cosa più oggettiva. Osservatelo completamente, cioè senza l'osservatore, senza la divisione - il che non significa che vi identifichiate con l'albero, voi non diventate l'albero, sarebbe assurdo. Ma osservarlo implica guardarlo senza la divisione fra voi e l'albero, senza lo spazio creato dall'osservatore con la sua conoscenza, con i suoi pensieri, con i suoi pregiudizi su quell'albero; non quando siete irritato, geloso, o disperato, o pieno di quella che chiamate speranza - che è l'opposto della disperazione, quindi non è affatto speranza. Quando l'osservate, vedetelo senza la divisione, senza quello spazio, e lo vedrete nella sua totalità. Quando osserverete vostra moglie, il vostro amico, vostro marito o tutto ciò che vorrete, quando guarderete senza l'immagine, che è l'accumulazione del passato, vedrete che straordinaria cosa avviene! Non avete mai visto niente di simile nella vostra vita prima. Ma osservare totalmente non implica divisione. La gente prende lsd e altre droghe per distruggere lo spazio fra l'osservatore e l'osservato. Io non l'ho preso. Una volta cominciato quel gioco, sei perduto, ne diventi schiavo per sempre ed è la tua rovina.

Domanda: Qual è il rapporto fra il pensiero e la realtà?

Krishnamurti: Che cos'è il pensiero in rapporto con il tempo, il pensiero in rapporto con ciò che è misurabile e ciò che è incommensurabile? Che cos'è il pensiero? Il pensiero è la risposta della memoria - ovviamente. Se non aveste memoria, non potreste assolutamente pensare, sareste in uno stato di amnesia. Il pensiero è sempre vecchio, il pensiero non è mai libero, il pensiero non può mai essere nuovo. Quando il pensiero tace, ci può essere una nuova scoperta, ma il pensiero non può assolutamente scoprire niente di nuovo. Chiaro? No, no, non voglio il vostro consenso! Quando ci fanno una domanda che ci è familiare, la nostra risposta è immediata. "Come ti chiami?" - Rispondiamo immediatamente. "Dove vivi?" - Rispondiamo

istantaneamente. Ma una domanda più complessa richiede tempo. In quell'intervallo il pensiero guarda, cerca di ricordare. Dunque, il pensiero, nel suo desiderio di trovare che cosa sia la verità, non fa che guardare nei termini del passato. Qui sta la difficoltà della ricerca. Quando cercate, dovete essere in grado di riconoscere ciò che avete trovato; e ciò che trovate e riconoscete non è che il passato. Dunque, il pensiero è tempo - ovviamente - è così semplice, no? Ieri hai fatto un'esperienza molto gradevole, ci pensi su e vuoi che si ripeta domani. Il pensiero che pensa a qualche cosa che ha procurato piacere, la vuole domani; perciò domani e ieri costituiscono l'intervallo di tempo in cui otterrai quel piacere, in cui penserai a quel piacere. Dunque, il pensiero è tempo. E il pensiero non può mai essere libero, perché è la risposta del passato. Come può il pensiero trovare qualcosa di nuovo? Ciò è possibile solo quando nella mente regna il silenzio assoluto. Non perché voglia trovare qualcosa di nuovo, perché allora quel silenzio è prodotto da un movente e quindi non è silenzio. Se capite ciò, avete capito tutto e dato anche la risposta alla vostra domanda. Vedete, noi non facciamo che usare il pensiero come mezzo per trovare, domandare, indagare, guardare. Volete dire che il pensiero può conoscere che cosa sia l'amore? Il pensiero può conoscere il piacere di ciò che ha chiamato amore ed esigere di nuovo quel piacere in nome dell'amore. Ma il pensiero, essendo il prodotto del tempo, il prodotto della misura, non può assolutamente capire o trovare quella cosa che non è misurabile. Così sorge la questione: come si può far tacere il pensiero? Non si può. Forse considereremo la cosa un'altra volta.

Domanda: Abbiamo bisogno di norme per vivere?

Krishnamurti: Signora, non avete udito tutto ciò che ho detto in questa conversazione? Chi ha intenzione di formulare quelle norme? Le Chiese l'hanno fatto, i governi tirannici l'hanno fatto, o voi stessa avete formulato le norme per la vostra condotta, per il vostro comportamento. E voi

sapete che cosa voglia dire ciò - una battaglia fra ciò che pensate di dover essere e ciò che siete. Qual è più importante: capire ciò che dovreste essere o ciò che siete?

Domanda: Che cosa sono io?

Krishnamurti: Vediamo un pò. Vi ho detto che cosa siete - il vostro Paese, il vostro arredamento, le vostre immagini, le vostre ambizioni, la vostra rispettabilità, la vostra razza, le vostre idiosincrasie, i vostri pregiudizi, le vostre ossessioni - voi sapete che cosa siete! E attraverso tutto ciò pretendete di trovare la verità, Dio, la realtà. E, siccome la mente non sa liberarsi da tutto ciò, inventate qualcosa, un agente esterno, o date un significato alla vita. Così, quando capite la natura del pensiero - non verbalmente, ma ne siete realmente consapevoli - se vi capita di avere un pregiudizio, guardatelo e vedrete che le vostre religioni sono un pregiudizio, che l'identificazione con il vostro Paese è un pregiudizio. Noi abbiamo tante opinioni, tanti pregiudizi; osservatene uno completamente, con il cuore, con la mente, con amore - prestategli attenzione, guardatelo. Non dite 'non devo' o 'devo' - guardatelo solo. E allora capirete come si vive senza alcun pregiudizio. Solo una mente libera dal pregiudizio, dal conflitto, può vedere che cosa sia la verità.

Londra, 27 maggio 1970

10 - La mente religiosa

"La mente religiosa è luce a se stessa. La sua luce non è accesa da un'altra - la candela accesa da un'altra, può essere spenta molto presto"

Parleremo della meditazione? Parlare di qualcosa e farla sono due cose completamente diverse. Se vogliamo addentrarci in questo problema così complesso, non solo dobbiamo capire il significato delle parole, ma anche, mi pare, dobbiamo andare al di là delle parole. Ci sono parecchie cose coinvolte nella meditazione. Per capirla realmente, per farla concretamente, non intellettualmente

o verbalmente o teoricamente, occorre un particolare tipo di serietà in cui ci sia necessariamente molta intelligenza, molto umorismo. Prima di tutto, si deve indagare su che cosa sia la mente religiosa; non su che cosa sia la religione, ma sulla qualità della mente e del cuore religiosi. Si possono dare molti significati alla parola religione, a seconda del proprio condizionamento - o accettandola emotivamente, per sentimento o devozione, o negando totalmente l'intera questione di un atteggiamento religioso, di un modo di vita religioso, come molti fanno. Ci si vergogna perfino di parlare di cose religiose. Ma la mente religiosa non ha assolutamente nulla a che fare con la credenza in Dio - non ha teorie, filosofie, conclusioni, perché non ha bisogno di credere. Una mente religiosa è difficile da definire - la definizione non è mai la cosa definita. Ma, se si è sensibili, consapevoli e seri, si può provare. Prima di tutto, non si può appartenere a una religione organizzata. Penso che sia una delle cose più difficili per la maggior parte degli esseri umani; essi vogliono aggrapparsi a una qualche speranza, credenza, una qualche teoria o conclusione, o a una propria esperienza, dandole un significato religioso. Qualunque attaccamento e quindi dipendenza dalla propria particolare, segreta esperienza o dall'esperienza accumulata dei cosiddetti santi, dei mistici o del vostro particolare guru o maestro, tutto questo deve essere completamente e interamente messo da parte. Spero che lo stiate facendo, perché una mente religiosa non è oppressa dalla paura, né cerca una forma di sicurezza e di piacere. Per scoprire che cosa sia la meditazione, è assolutamente necessaria una mente che non sia oppressa dall'esperienza. La ricerca dell'esperienza porta all'illusione. Non cercare una forma di esperienza è molto difficile; le nostre vite sono per lo più così meccaniche, così piatte, che vogliamo esperienze più profonde, perché siamo tediati dalla superficialità della vita. Vogliamo, anzi bramiamo, qualcosa

che abbia un significato, una pienezza, profondità, bellezza, amabilità, e quindi la mente cerca. E ciò che cerca, trova; ciò che trova, non è la verità. Accettate tutto questo o lo respingete? Vi prego, non accettate, non negate - non si tratta del vostro piacere o del mio piacere, perché in questo non c'è nessuna autorità, né quella di chi vi parla, né quella di nessun altro. Vedete, per lo più vogliamo qualcuno che ci conduca, ci guidi, ci aiuti e investiamo la fede, la fiducia, in quella persona o in quell'ideale o principio o immagine. Perciò dipendiamo da un altro. Una mente che dipenda dall'autorità e quindi sia incapace di stare sola, incapace di capire, incapace di guardare direttamente, una mente siffatta deve inevitabilmente aver paura di sbagliare, di non fare la cosa giusta, di non raggiungere l'estasi promessa o sperata. Tutte queste forme di autorità devono assolutamente finire; questo significa non aver paura, non dipendere da un altro (non ci sono guru) e avere una mente che non cerchi l'esperienza. Perché, quando si vuole un'esperienza, è sintomatico che si vuole il grande piacere - chiamatelo come volete: estasi, godimento, cercare la verità, trovare l'illuminazione. Inoltre, come fa il cercatore a sapere che cosa ha trovato e se ciò che ha trovato è la verità? Può la mente che cerca, che esplora, trovare qualcosa di vivo, di mobile, che non abbia dove posare? La mente religiosa non appartiene a nessun gruppo, a nessuna setta, a nessuna credenza, a nessuna chiesa, a nessun circo organizzato; perciò è capace di guardare le cose direttamente, di capirle immediatamente. Tale è la mente religiosa, perché è luce a se stessa. La sua luce non è accesa da un'altra - la candela accesa da un'altra può essere spenta molto presto. E le nostre credenze, i nostri dogmi, i nostri riti, sono per lo più il risultato della propaganda, che non ha nulla a che fare con una vita religiosa. Una mente religiosa è luce a se stessa e perciò non ci sono premi o castighi. La meditazione è lo svuotamento totale della mente. Il contenuto della mente è

il risultato del tempo, di ciò che si chiama evoluzione; è il risultato di mille esperienze, un'enorme accumulazione di cognizioni, di ricordi. La mente è perciò oppressa dal passato, perché tutta la conoscenza è il passato, tutta l'esperienza è il passato e tutto il ricordo è il risultato accumulato di mille esperienze - cioè il conosciuto. Può la mente, che è insieme il conscio e l'inconscio, vuotarsi completamente del passato? In questo sta l'intero movimento della meditazione. La consapevolezza della mente che sia conscia di sé al di là di ogni scelta e che veda tutto il proprio movimento - questa consapevolezza può vuotare la mente di tutto il conosciuto? Perché, se c'è qualche residuo del passato, la mente non può essere innocente. Dunque la meditazione è lo svuotamento totale della mente. Si dicono tante cose sulla meditazione, specialmente in Oriente; ci sono tante scuole, tante discipline, tanti libri scritti sul modo di meditare, su ciò che si deve fare. Come fate a sapere se ciò che si dice è vero o falso? Quando chi vi parla dice che la meditazione è lo svuotamento completo della mente, come fate a sapere che è vero? Che cosa ve lo dice? Il vostro personale pregiudizio? La vostra particolare simpatia per chi vi parla? O la sua reputazione? O il fatto che si è guadagnato una certa empatia, una certa benevolenza? Come fate a saperlo? Che bisogno c'è di sperimentare tutti i sistemi, tutte le scuole, avere maestri che vi insegnino a meditare, prima che scopriate che cosa sia la meditazione? O potete scoprirlo senza che nessuno di costoro vi dica ciò che si deve fare? Ve lo dico senza nessun dogmatismo: non ascoltate nessuno - compreso chi vi parla, specialmente chi vi parla - perché siete facilmente influenzabili, perché tutti desiderate qualcosa, bramate qualcosa, bramate l'illuminazione, la gioia, l'estasi, il paradiso; è facile prendervi nella rete. Quindi dovete trovarlo completamente da soli. Perciò non c'è bisogno di andare in India, o in un monastero buddhista Zen, a meditare, a cercare un maestro; perché se sapete

guardare, tutto è in voi. Perciò si getta in un canto tutta l'autorità, tutta la dipendenza da chicchessia, perché la verità non appartiene a nessuno, non è una questione personale. La meditazione non è un piacere, un'esperienza privata, personale. Si ha bisogno, come si può vedere, di grande armonia fra la mente, il cuore e il corpo, se si può fare questa distinzione - psicosomaticamente, se preferite. Ovviamente ci deve essere armonia assoluta, perché se c'è una contraddizione, una divisione, allora c'è conflitto. Il conflitto è l'essenza stessa dello spreco di energia e voi avete bisogno di formidabile energia per meditare. Perciò è necessaria l'armonia, perché la mente, il cervello, l'organismo e l'abisso del cuore siano sani, non rotti; potete vederlo da voi, nessuno deve insegnarvelo. Come dar vita a quell'armonia è tutt'altra cosa. Armonia assoluta significa che la mente e insieme l'organismo devono essere straordinariamente sensibili; perciò bisogna considerare l'intera questione della dieta, dell'esercizio e del giusto modo di vita. Siccome non vogliamo pensarci o esaminarla a fondo, ci rivolgiamo a qualcun altro, perché ci dica ciò che si deve fare. E, se facciamo affidamento su qualcun altro, limitiamo la nostra energia, perché allora vogliamo sapere se sia possibile o no. Se diciamo che è impossibile, la nostra energia diventa molto limitata; se diciamo che è possibile nei termini di ciò che già sappiamo, diventa molto piccola, eccetera. Si vede, dunque, chiaramente la necessità di questa armonia assoluta, perché, se c'è una disarmonia, c'è distorsione. E ci deve essere disciplina. Disciplina significa ordine - non repressione, non conformismo a un principio o a un'idea, a una conclusione, a un sistema o a un metodo. L'ordine non è uno schema, un modello secondo cui vivere. L'ordine viene solo quando capite l'intero processo del disordine - passando attraverso il negativo per giungere al positivo. La nostra vita è disordine, che significa contraddizione, dire una cosa, farne un'altra e pensare a qualcosa di completamente diverso. È un'esistenza

frammentaria e in questa frammentazione cerchiamo di trovare un qualche ordine. Noi pensiamo che questo ordine venga con la disciplina e il controllo. Una mente controllata, disciplinata nel senso di conformarsi a un modello, stabilito da noi stessi, o dalla società, o da una cultura particolare, una mente siffatta non è libera, è una mente distorta. Quindi si deve indagare su questo problema del disordine. E la comprensione di che cosa sia il disordine, di come venga, porta con sé l'ordine - una cosa viva. Qual è la vera essenza del disordine? La nostra vita è disordinata, divisa; viviamo in compartimenti diversi; non siamo un'entità intera, sana. L'essenza del disordine è la contraddizione, e quando in noi c'è contraddizione, non ci può non essere sforzo e quindi disordine. (Questo è molto semplice. Probabilmente non vi piacciono le cose semplici. Ma si può renderlo molto complesso!). Si vede com'è disordinata la nostra vita, come le contraddizioni di vari desideri, scopi, conclusioni, intenzioni, si dilaniano fra loro; essere violenti e voler vivere in pace; essere ambiziosi, avidi, competitivi e dire che si ama; essere egocentrici, egoistici, limitati e parlare di fratellanza universale. Fingiamo e così regna, l'ipocrisia. Quindi l'ordine è necessario e la comprensione stessa del disordine porta con sé la propria disciplina, che è l'ordine in cui non c'è repressione, conformismo. Spero che il vostro oratore sia chiaro, almeno verbalmente. Disciplina significa imparare, non accumulare una conoscenza meccanica - imparare a conoscere la vita disordinata che si conduce, e quindi non venire ogni momento a una conclusione. Le nostre azioni sono per lo più basate su conclusioni o su ideali o sull'approssimazione a un ideale Perciò le nostre azioni sono sempre contraddittorie e quindi disordinate. Lo si vede molto facilmente. Se lo guardiamo in noi stessi, avremo spontaneamente l'ordine, la libertà da ogni autorità e quindi la libertà dalla paura. Possiamo sbagliare, ma la correzione sarà immediata. Come può la mente sfuggire all'illusione? - perché potete meditare senza

posa, creandovi delle illusioni. Giorni fa abbiamo conosciuto un uomo che aveva meditato per venticinque anni - non a caso aveva rinunciato a tutto, alla sua buona posizione, al denaro, alla famiglia, al nome, e per venticinque anni aveva praticato la meditazione. Sfortunatamente qualcuno lo condusse a una delle nostre conversazioni e il giorno dopo venne a trovare chi vi parla e gli disse: "Ciò che avete detto sulla meditazione, è perfettamente vero: mi sono ipnotizzato, ho avuto le mie visioni, ho avuto il mio gaudio personale in queste visioni secondo il mio condizionamento". Se uno è cristiano, ha visioni di Cristo e così via; se è hindù, ha il proprio Dio particolare ed è in diretto contatto con lui, vale a dire secondo il proprio condizionamento. Il problema è, dunque: come può la mente essere totalmente libera dall'illusione? Questa domanda va fatta con profonda serietà. Molti ascoltano yogi e maestri di ogni genere, che dicono loro che cosa devono fare, dando loro uno slogan, un mantra, una parola che schiuda straordinarie esperienze - sapete di che cosa parla il vostro oratore. Avete mai ascoltato un accordo musicale così perdutamente da cancellare ogni altro suono? Se la mente sta dietro, si accompagna, a quel suono, ottenete risultati straordinari. Ma questo non è meditazione, è come un tiro che si può giocare a noi stessi, ed è un'altra forma di illusione. Anche prendere droghe per avere una esperienza trascendente può, grazie al fatto chimico, produrre certi risultati; proprio come, se digiunate molto, avete una certa sensibilità e la vostra mente diventa molto più alacre, vigile, acuta e chiara - o se respirate correttamente. Queste sono varie forme di espedienti, che producono la loro illusione. E la mente si aggrappa a quelle illusioni, perché sono molto soddisfacenti, sono il vostro successo privato, personale. Ma la vostra particolare visioncella in un angoletto di campagna non ha nessun valore, quando il mondo soffre, è tormentato, distorto, corrotto. Si può, dunque, ignorare tutto ciò perché immaturo e infantile. Come se non

bastasse, porta all'incoscienza, ottunde la mente. Ora, come si libererà la mente dall'illusione? - tenendo presente che, se c'è uno sforzo e una contraddizione, non ci può non essere illusione. Come può quello stato di contraddizione, quella confusione, distorsione, le varie forme di corruzione - corruzioni sociali, religiose e personali - come può tutto ciò che induce varie forme di delirio e illusione essere completamente cancellato? Questo può solo accadere quando la mente è completamente calma, perché ogni movimento del pensiero è un movimento del passato. Il pensiero è la reazione della memoria, dell'esperienza e conoscenza accumulate e così via - è il passato. E, finché quel movimento del passato esiste nell'intera struttura della mente - che comprende il cervello - non ci può non essere distorsione. Il problema è, dunque: come può il pensiero essere totalmente assente nella meditazione? Il pensiero è necessario; più è logico, equilibrato, sano, obiettivo, freddo, impersonale, più è efficace ed efficiente. Si deve usare il pensiero per funzionare nella vita. Eppure la mente deve essere capace, deve essere completamente libera da ogni distorsione, per trovare ciò che è vero, ciò che è sacro. Ci deve essere armonia fra il vivo funzionamento del pensiero e la libertà dal pensiero. Questo è logico; non è una teoria ermetica personale. Per vedere una cosa vera, nuova da scoprire, nuova da percepire, una cosa che non sia stata creata o fatta prima, la mente deve essere libera dal conosciuto. Eppure si deve vivere nel conosciuto. Colui che inventò il motore a reazione, deve essere stato libero dalla conoscenza del motore a combustione interna. Nello stesso senso, perché la mente scopra qualcosa di totalmente nuovo, non ci devono essere illusioni, ci deve essere silenzio totale, assoluto; non solo nel movimento del pensiero, ma anche nella stessa attività delle cellule del cervello con i loro ricordi. Questo è proprio un problema, no? Capite questo nostro modo di vivere secondo formule, conclusioni, pregiudizi? Noi viviamo meccanicamente, nell'ingranaggio

del guadagnarci da vivere, nell'ingranaggio della funzione da cui cerchiamo di ricavare posizione e prestigio. La nostra vita è una serie di conformismi; c'è il conformismo della paura o il conformismo del piacere. Una mente siffatta non può assolutamente scoprire qualcosa di nuovo. Perciò qualunque maestro, qualunque metodo, qualunque sistema vi dica: "Fa così e lo troverai", vi dice una menzogna. Perché chi dice di sapere, non sa. Ciò che sa è l'ingranaggio, la pratica, la disciplina, il conformismo. Dunque, nella mente e nel cervello e nel corpo in completa armonia deve regnare li silenzio - un silenzio che non è indotto dal prendere un tranquillante o dal ripetere parole, sia che si tratti dell'Ave Maria o di qualche parola sanscrita. Con la ripetizione la vostra mente può diventare ottusa, e una mente in stato di incoscienza non può assolutamente trovare ciò che è vero. La verità è qualcosa di perennemente nuovo: la parola 'nuovo' non è esatta, la parola esatta è 'eterno'. Dunque, ci deve essere silenzio. Questo silenzio non è l'opposto del rumore o la cessazione del chiacchierio; non è il risultato del controllo, che dice: "Starò zitto", che è un'ennesima contraddizione. Quando dite: "Starò zitto", ci dev'essere un'entità che decide di stare zitta e quindi pratica qualcosa a cui dà il nome di silenzio; quindi c'è una divisione, una contraddizione, una distorsione. Tutto ciò richiede grande energia e quindi azione. Si spreca parecchia energia nell'accumulare conoscenza. La conoscenza ha la sua importanza - dovete avere conoscenza, più ne avete, meglio è. Ma, quando diventa meccanica, quando la conoscenza induce la mente a sentire che nient'altro è possibile, quando arriviamo alla conclusione che non è possibile cambiare, allora non abbiamo energia. Si pensa che si debba controllare il sesso al fine di avere più energia per trovare Dio, con tutte le implicazioni religiose che questa idea porta con sé. Pensate a tutti quei poveri santi e monaci - quali torture subiscono per trovare Dio! E Dio - se esiste un Dio - non vuole una mente torturata, una mente

lacerata, distorta, o che sia diventata ottusa e che viva nella stupefazione. Il silenzio della mente viene per vie naturali - vi prego di fare attenzione - viene per vie naturali, facilmente, senza alcuno sforzo, se sapete osservare, guardare. Quando osservate una nuvola, guardatela al di là della parola che la determina, e quindi al di là del pensiero, guardatela senza la divisione fra l'osservatore e l'osservato. C'è, poi, una consapevole attenzione nello stesso atto del guardare; non la risoluzione di essere attenti, ma il guardare con attenzione, anche se l'atto durerà solo un secondo, un minuto - che è sufficiente. Non siate avidi, non dite: "Devo farlo per tutta la giornata". Guardare senza l'osservatore significa guardare senza lo spazio fra l'osservatore e la cosa osservata - che non significa identificarsi con la cosa guardata. Così, quando si può guardare un albero, una nuvola, la luce sull'acqua, senza l'osservatore, e inoltre - ciò che è molto più difficile e richiede maggior attenzione - se potete guardare voi stessi senza l'immagine, senza nessuna conclusione, perché l'immagine, la conclusione, l'opinione, il giudizio, la bontà e la cattiveria, orbitano intorno all'osservatore, allora troverete che la mente, il cervello, diventa straordinariamente calma. E questa calma non è cosa che si coltivi; può accadere, accade, se siete attenti, se siete capaci di osservare tutto il tempo, osservare i vostri gesti, le vostre parole, i vostri sentimenti, i movimenti del vostro viso e tutto il resto. Correggere ciò genera contraddizione, ma, se l'osservate, porta da sé il cambiamento. Il silenzio, dunque, si ha quando c'è profonda attenzione, non solo al livello conscio, ma anche ai livelli profondi della coscienza. I sogni e il sonno hanno grande importanza; fa parte della meditazione essere svegli durante il sonno, essere consapevoli, attenti, mentre la mente e il corpo - l'organismo - dormono. (Vi prego, non accettate tutto ciò che il vostro oratore dice - l'oratore non è il vostro guru, il vostro maestro o la vostra autorità. Se fate di lui la vostra

autorità, distruggete voi stessi e l'oratore). Abbiamo detto: la meditazione è lo svuotamento della mente - non solo la mente conscia, ma tutti gli strati nascosti della mente, che sono chiamati l'inconscio. L'inconscio è banale e assurdo come il conscio. E durante il sonno si hanno vari tipi di sogni superficiali, che non sono degni neppure del più piccolo pensiero - sogni che non hanno alcun significato. Sono sicuro che sapete tutto su questo argomento, no? Poi c'è il sogno che ha significato e quel significato può essere compreso mentre si sogna. Ciò è possibile solo quando durante il giorno siete attenti, osservate, ascoltate ogni movimento dei vostri pensieri, moventi, sentimenti e ambizioni. Osservare non vi stanca, non vi esaurisce, se non correggete ciò che osservate. Se dite: "Non sia" o "Sia", allora vi stancate e vi annoiate. Ma, se osservate al di là di ogni scelta, se durante il giorno siete consapevoli senza simpatie o antipatie, allora, quando sognate e i vostri sogni hanno un significato, nel momento stesso in cui sognate - tutti i sogni sono attivi, in essi ha sempre luogo un'azione - quella stessa azione rivela il suo significato. Così, quando avete fatto tutto ciò, la mente che dorme diventa straordinariamente sveglia e non avete bisogno di andare da un analizzatore di sogni. In questo stato di veglia la mente vede qualcosa che la mente conscia non può mai vedere. Il silenzio, dunque, non è cosa che si pratichi - viene quando avete capito l'intera struttura e il principio e il vivere della vita. Dobbiamo cambiare la struttura della nostra società, la sua ingiustizia, la sua orribile morale, le divisioni che ha creato fra uomo e uomo, le guerre, l'assoluta mancanza di affetto e amore che sta distruggendo il mondo. Se la vostra meditazione è solo una faccenda personale, una cosa di cui godete personalmente, allora non è meditazione. La meditazione implica un cambiamento completo, radicale, della mente e del cuore. Questo è possibile solo quando c'è questo straordinario senso di

silenzio interiore, e quello solo dà vita alla mente religiosa. Quella mente conosce ciò che è sacro.

Domanda: Come possiamo operare questo cambiamento assoluto?

Krishnamurti: Signore, può la conoscenza produrre una rivoluzione totale? Può il passato, che è la conoscenza, produrre un cambiamento assoluto nella qualità della mente? O è necessaria la libertà dal passato, così che la mente sia in costante rivoluzione, in costante movimento, cambiamento? Il centro della conoscenza, dell'esperienza, della memoria sta nell'osservatore, no? Vi prego, non accettate questa affermazione, osservate da voi. C'è il censore, l'io, in ciascuno di noi, che dice: "Questo va", "Questo non va", "Questo è buono", "Questo è cattivo", "Devo", "Non devo". Quel censore osserva. È l'osservatore e si divide dalla cosa che osserva. Il censore, l'osservatore, è sempre il passato e il 'ciò che è' è sempre mutevole, nuovo. Finché c'è questa divisione fra l'osservatore e l'osservato, nessuna rivoluzione radicale è possibile: ci sarà sempre corruzione. Potete vedere che cosa ha fatto la Rivoluzione Francese o la Rivoluzione Comunista - la corruzione è onnipresente. Finché esiste questa divisione, la bontà non è possibile. Allora direte: "Come si può far cessare questa divisione?". Come può cessare di esistere l'osservatore, che è il passato accumulatosi come conoscenza? Non può cessare di esistere, perché avete bisogno dell'osservatore quando funzionate meccanicamente. Avete bisogno della conoscenza quando andate in ufficio o in fabbrica, o in laboratorio. Ma quella conoscenza, legata al censore che è ambizioso e avido, diventa corrotta; egli usa la conoscenza per corrompere. È così semplice! Quando ci si rende conto di ciò, allora 1'osservatore cessa di esistere; non gradatamente, ma istantaneamente. Noi siamo condizionati a pensare: "Ci sbarazzeremo dell'osservatore gradatamente, diventeremo non-violenti gradatamente". Ma intanto spargiamo i semi della violenza. Dunque,

quando vedete chiaramente come 1'osservatore distorce tutto - l'osservatore che è l'io, il me - come separa e distorce, in quel lampo di percezione l'osservatore cessa di esistere.

Domanda: È possibile che in questa nostra vita esista un'armonia continua?

Krishnamurti: L'armonia continua in questa vita è una contraddizione, non vi pare? L'idea che debba essere continua impedisce la scoperta di qualcosa di nuovo. Solo nella fine c'è un nuovo principio. Perciò il desiderio di avere un'armonia continua è una contraddizione. Voi siete l'armonia - punto e basta. Noi siamo schiavi della parola 'essere'. Se tutto ciò che chiamate armonia, ha continuità, è disarmonia. Quindi, signore, non desiderate nulla di continuo! Voi volete che il vostro rapporto con vostra moglie sia continuo, felice, delizioso - tutto romanticismo. E non è mai così. L'amore non è qualcosa che appartenga al tempo. Cerchiamo, dunque, di non essere avidi! L'armonia non è una cosa che possa continuare. Se continua, diventa meccanica. Ma una mente armoniosa 'è' - non 'sarà' o 'è stata'. Una mente che è armoniosa - ancora! 'è' è la parola sbagliata - una mente che è conscia di essere armoniosa, non si pone la domanda: "L'avrò domani?".

Domanda: Signore, in che relazione sono queste cose con il contenuto verbale della mente?

Krishnamurti: È molto semplice, no? Quando comprendiamo che la parola non è la cosa, che la descrizione non è il descritto, la spiegazione non è lo spiegato, allora la mente è libera dalla parola. L'immagine che uno ha di se stesso, è messa insieme dalle parole, dal pensiero - il pensiero è la parola. Uno si pensa grande, o piccolo, intelligente, o un genio o quello che volete - ognuno ha un'immagine di se stesso. Quella immagine può essere descritta, è il risultato della descrizione. Quella immagine è la creazione del pensiero. Ma la descrizione, l'immagine, fa parte della mente? Che rapporto ha il contenuto della

mente con la mente stessa? Il contenuto è la mente stessa? - è questa la domanda, signore? Naturalmente. Se il contenuto della mente sono i mobili, i libri, ciò che la gente dice, i vostri pregiudizi, il vostro condizionamento, le vostre paure, quella è la mente. Se la mente dice che c'è un'anima, che c'è Dio, che c'è l'inferno, che c'è il paradiso, che c'è un diavolo, quello è il contenuto della mente. Il contenuto della mente è la mente. Se la mente può vuotarsi di tutto ciò, è qualcosa di totalmente diverso; allora la mente è qualcosa di nuovo e perciò di immortale.

Domanda: Come si distingue un uomo che abbia cominciato a sviluppare la consapevolezza?

Krishnamurti: Scusate la mia battuta - quell'uomo non porta una bandiera rossa! Guardate, signore, prima di tutto, come abbiamo detto, non è una questione di sviluppo, non è una questione di lenta crescita. Per capire qualcosa c'è bisogno di tempo? Qual è lo stato della mente che dice: "Ho capito" - non verbalmente, ma totalmente? Quando lo dice? Lo dice quando è davvero completamente attenta alla cosa che guarda. In quell'attimo di attenzione ha capito completamente, non è una questione di tempo.

Domanda: C'è tanta sofferenza; se si ha compassione, come si può stare in pace?

Krishnamurti: Vi credete diverso dal mondo? Non siete voi il mondo - il mondo che voi avete creato con la vostra ambizione, con la vostra cupidigia, con i vostri interessi economici, con le vostre guerre? Il supplizio degli animali per procurarvi il cibo, lo sperpero del denaro in guerra, la mancanza della giusta educazione - voi l'avete costruito questo mondo, fa parte di voi. Così voi siete il mondo e il mondo è voi; non c'è nessuna divisione fra voi e il mondo. Voi domandate: "Come si può aver pace, quando il mondo soffre?". Come si può aver pace, quando si soffre? Questa è la domanda, perché voi siete il mondo. Potete andare da un capo all'altro del mondo, parlare con gli esseri umani, intelligenti, famosi o illetterati che siano, tutti vivono in

un'epoca terribile - come voi. Perciò la domanda non è: "Come si può aver pace quando il mondo soffre?". Voi soffrite e perciò il mondo soffre; perciò mettete fine alla vostra sofferenza, se sapete farla cessare. La sofferenza con la sua autocommiserazione finisce solo quando si conosce se stesso. Ma voi direte: "Che cosa può fare un solo essere umano che si sia liberato dal proprio dolore? Che valore ha quell'essere umano nel mondo?". Questa domanda non ha nessun valore. Se vi siete liberato dal dolore - sapete che cosa vuol dire? - e dite: "Che valore ha l'individuo in un mondo di sofferenze?", questa è una domanda sbagliata.

Domanda: Che cos'è la pazzia?

Krishnamurti: Oh, questo è molto chiaro! Non siamo un pò tutti nevrotici, un tantino squilibrati, schiavi delle nostre idee, delle nostre credenze? Una volta parlavamo con un cattolico, persona molto devota, ed egli disse: "Voi hindù siete il popolo più superstizioso, bigotto e nevrotico. Credete in tante cose grottesche". Era totalmente ignaro della propria anormalità, delle proprie credenze, delle proprie stupidità. Quindi, chi è equilibrato? Ovviamente colui che non ha nessuna paura, che è sano. Sano significa equilibrato, in salute e santo; ma noi non lo siamo, noi siamo esseri umani rotti, perciò siamo squilibrati. C'è equilibrio solo quando siamo completamente sani. Questo significa in salute, con una mente chiara, senza pregiudizi e ricca di bontà. (Applausi). No, non battete le mani, il vostro applauso non ha nessun significato per me - voglio dire. Se l'avete capito, perché l'avete visto da voi, non c'è bisogno di applaudire - è vostro. L'illuminazione non viene per mezzo di un altro, viene se sapete osservare, se sapete comprendere voi stessi.

Londra, 30 maggio 1970

11 - La mente incondizionata

"Una mente che sia presa nella rete della conoscenza come mezzo per conseguire la libertà, non giunge a quella

libertà"

Se siete veramente seri, la questione se sia possibile non condizionare la mente sarà una delle più fondamentali. Si osserva che l'uomo, nelle diverse parti del mondo, con culture e morali sociali diverse, è profondamente condizionato; pensa secondo certi criteri, agisce e opera secondo modelli. È messo in rapporto con il presente attraverso il background del passato. Ha coltivato grande conoscenza; ha milioni di anni di esperienza. Tutto ciò lo ha condizionato - educazione, cultura, morale sociale, propaganda, religione - e a ciò reagisce con la sua particolare reazione, che è poi la risposta di un'altra forma di condizionamento. Si deve essere sufficientemente attenti per vedere l'intero significato di questo condizionamento, come esso divida gli uomini, nazionalmente, religiosamente, socialmente, linguisticamente. Queste divisioni sono una formidabile barriera, generano il conflitto e la violenza. Se si deve vivere completamente in pace, creativamente - fra poco esamineremo le parole 'pace' e 'creativamente' - se si deve vivere in questo modo, è necessario capire questo condizionamento che non è solo periferico o superficiale, ma anche molto profondo, occulto. Si deve scoprire se sia possibile rivelare l'intera struttura di questo condizionamento. E, quando si è scoperto, che cosa si deve fare per superarlo? Se si osserva il proprio condizionamento e si dice: "È assolutamente impossibile non condizionare la mente", il problema cade. Se cominciate con la formula, che non sarà mai possibile essere non condizionati, tutta l'indagine cessa, avete già resistito e risposto al problema e tutto finisce lì; allora si può solo abbellire ulteriormente il condizionamento. Ma, se si considera la cosa un pò più a fondo e ci si rende conto dell'intero problema, allora che cosa si deve fare? Come si risponde, se questa è una sfida seria, molto seria, e non qualcosa che si possa ignorare? Se è qualcosa di vitale,

qualcosa che conta terribilmente nella propria vita, qual è la risposta? Se avete scoperto questo condizionamento, quale è stato il vostro modo di osservare? L'avete osservato da soli o ve ne ha parlato qualcuno? Questa è veramente una domanda importante a cui rispondere. Se ve ne hanno parlato e dite: "Sì, sono condizionato", allora reagite a un suggerimento; non è reale, è solo un concetto verbale che avete accettato, con cui convenite; questo non ha niente a che fare con lo scoprirlo da voi, perché in questo caso è terribilmente vitale e voi volete con tutto il cuore trovare una via d'uscita. Avete scoperto che siete condizionati, perché avete indagato, esplorato, scrutato? Se sì, 'chi' lo ha scoperto? L'osservatore? L'esaminatore? L'analizzatore? Chi osserva, esamina, analizza tutto il caos e la follia che questo condizionamento causa nel mondo? Chi con l'osservazione ha scoperto la struttura di questo condizionamento e il suo risultato? Osservando ciò che accade, esteriormente e interiormente - i conflitti, le guerre, la miseria, la confusione in noi e fuori di noi (il fuori fa parte di ciò che si è) - osservando ciò molto da vicino (questa cosa accade in tutto il mondo) ho scoperto che sono condizionato e ho trovato la conseguenza di questo condizionamento. Dunque: c'è l'osservatore che ha scoperto di essere condizionato, e qui sorge la questione: 1'osservatore è differente da ciò che ha osservato e scoperto? Questo è qualcosa di separato da lui? Se c'è separazione, c'è ancora una volta divisione e quindi conflitto su come superare questo condizionamento, come liberarsi da questo condizionamento, che cosa fare in merito e così via. Si deve scoprire se ci sono due cose separate, due movimenti separati, 1'osservatore e ciò che è osservato. Sono separati? O l'osservatore è l'osservato? È estremamente importante scoprire ciò da soli; se questo avviene, allora l'intero modo di pensare subisce un mutamento totale. È una scoperta assai radicale e come suo risultato la struttura della morale, il proseguimento della

conoscenza, acquista, per noi, un significato completamente diverso. Vedete se lo avete scoperto da soli o se avete accettato ciò che vi hanno detto come una realtà o se lo avete scoperto da voi senza che un agente esterno vi dicesse: "È così". Se è una vostra scoperta, libera una formidabile energia, che prima era stata sprecata nella divisione fra 1'osservatore e l'osservato. Il proseguimento della conoscenza (il condizionamento psicologico) nell'azione è quello spreco di energia. La conoscenza è stata raccolta dall'osservatore e 1'osservatore usa quella conoscenza nell'azione, ma quella conoscenza è divisa dall'azione; donde il conflitto. E l'entità che possiede questa conoscenza - che in sostanza è il suo condizionamento - è 1'osservatore. Questo principio base è necessario scoprirlo da soli; è un principio, non qualcosa di fisso; è una realtà che non si può più mettere in dubbio. Che cosa accade a una mente che abbia scoperto questa verità, questo semplice fatto, che, cioè, psicologicamente parlando, 1'osservatore è l'osservato? Se si scopre ciò, che cosa accade alla qualità della mente - che per tanto tempo è stata condizionata dai suoi concetti di 'Sé Superiore' o 'Anima' come qualcosa di diviso dal corpo? Se questa scoperta non apre la porta alla libertà, non ha alcun significato; è ancora un'altra nozione intellettuale, che non porta in nessun dove. Ma, se è una scoperta concreta, una realtà concreta, allora ci sarà necessariamente libertà - che non è la libertà di fare ciò che vi aggrada né la libertà di realizzare, diventare, decidere, né la libertà di pensare ciò che vi aggrada e agire come volete. Una mente libera sceglie? Scegliere vuol dire decidere fra questo e quello; ma che cos'è il bisogno di scegliere? (Vi prego, signori, queste non sono affermazioni verbali; noi dobbiamo penetrare il problema, dobbiamo viverlo giorno per giorno e allora si troverà la sua bellezza, il suo vigore, la sua passione, la sua intensità). Scegliere vuol dire decidere; la decisione è un atto della volontà; chi è l'entità che esercita

la volontà di fare questo o quello? Vi prego di seguire la cosa attentamente. Se 1'osservatore è l'osservato, che bisogno c'è di decidere? Quando c'è una forma di decisione (psicologicamente) dipendente dalla scelta, è sintomo di una mente confusa. Una mente che vede con chiarezza, non sceglie, c'è solo azione - la mancanza di chiarezza nasce quando c'è divisione fra 1'osservatore e l'osservato.

Domanda: Di fatto ci dev'essere questa scelta, questa divisione - non vi pare?

Krishnamurti: Io scelgo fra un abito marrone e un abito rosso naturalmente. Ma io sto parlando psicologicamente. Se si capiscono gli effetti della scelta, gli effetti della divisione e della decisione, allora scegliere diventa una cosa da poco. Per esempio: io sono confuso; in questo mondo sono stato educato come cattolico o come hindù; non sono soddisfatto e salto in un'altra organizzazione religiosa che ho scelto. Ma, se esamino l'intero condizionamento di una particolare cultura religiosa, mi accorgo che è propaganda, un'accettazione dopo l'altra di credenze, tutte aventi la stessa matrice psicologica, la paura, il bisogno di sicurezza; siccome interiormente si è insufficienti, miserabili, infelici, incerti, si ripone la propria speranza in qualcosa che possa offrire sicurezza, certezza. Così, quando quella particolare religione a cui appartengo decade, salto in un'altra, sperando di trovare là quella sicurezza; ma è la stessa cosa sotto un altro nome, sia che si chiami X o Y. Quando la mente vede ciò con chiarezza, capisce l'intera situazione e non ha bisogno di scegliere; allora l'intera risposta dell'azione conforme alla volontà cessa completamente. Volontà implica resistenza ed è una forma di isolamento; una mente isolata non è una mente libera. Una mente che sia presa nella rete della conoscenza come mezzo per conseguire la libertà, non giunge a quella libertà. Perché la conoscenza - la conoscenza che è l'esperienza accumulata di quello che altri hanno scoperto - conoscenza scientifica, psicologica e così via, insieme con la conoscenza che si

acquista da soli mediante l'osservazione, mediante l'apprendimento - perché questa conoscenza è diventata una cosa così straordinariamente importante nella vita? Che posto occupa la conoscenza nella libertà? La conoscenza è sempre del passato; quando dite 'io conosco', è implicito che avete conosciuto. La conoscenza di qualunque genere, scientifica, personale, collettiva o che so io, è sempre del passato; e, quando la propria mente è il risultato del passato, può essere libera?

Domanda: E l'autoconoscenza?

Krishnamurti: Vedete, prima, come la mente accumula la conoscenza e perché lo fa; vedete dove la conoscenza è necessaria e dove diventa un impedimento alla libertà. Ovviamente per fare qualunque cosa si deve avere conoscenza - per guidare un'automobile, per parlare una lingua, per fare un lavoro tecnologico - dovete avere non poca conoscenza, la più efficace, la più obiettiva, la più impersonale, la migliore - ma noi stiamo parlando di quella conoscenza che condiziona, psicologicamente. L'osservatore è il serbatoio della conoscenza. L'osservatore perciò, appartiene al passato, egli è il censore, l'entità che giudica dalla conoscenza accumulata. Egli lo fa per quanto riguarda se stesso. Avendo acquistato la conoscenza di sé dagli psicologi, crede di avete imparato a conoscersi e con quella conoscenza si guarda. Non si guarda con occhio nuovo. Dice: "Io so, mi sono visto, alcune parti di me sono straordinariamente simpatiche, ma le altre sono piuttosto terribili". Ha già giudicato e non scopre mai niente di nuovo su se stesso, perché egli, 1'osservatore, è separato da ciò che è osservato e che egli chiama se stesso. Ecco ciò che facciamo continuamente, in ogni rapporto. I rapporti con un altro o i rapporti con la macchina sono tutti basati sul desiderio di trovare un posto dove possiamo essere completamente sicuri, certi. E noi cerchiamo la sicurezza nella conoscenza; chi detiene questa conoscenza è 1'osservatore, il soggetto pensante, il soggetto

sperimentante, il censore, che è sempre colui che si differenzia dalla cosa osservata. L'intelligenza non sta nell'accumulazione della conoscenza. L'accumulazione della conoscenza è statica - si può aggiungere al suo cumulo, ma il suo nucleo è statico. Per questa accumulazione si vive, si funziona, si dipinge, si scrive, si fa tutto il male del mondo e a tutto questo si dà il nome di libertà. Può dunque, la mente essere libera dalla conoscenza, dal conosciuto? Questa è veramente una domanda straordinaria, se è fatta non semplicemente con l'intelletto, ma con vera profonda intensità; può mai la mente essere libera dal conosciuto? Altrimenti non c'è creazione: non c'è nulla di nuovo sotto il sole, allora; è solo e sempre un riformarsi del riformato. Si deve scoprire perché esiste questa divisione fra 1'osservatore e l'osservato e se la mente può superare questa divisione per liberarsi dal conosciuto e funzionare in una dimensione completamente diversa - il che significa che l'intelligenza userà la conoscenza, quando è necessario, e tuttavia sarà libera dalla conoscenza. L'intelligenza implica la libertà; la libertà implica la cessazione di tutto il conflitto; l'intelligenza nasce e il conflitto muore quando 1'osservatore è l'osservato, perché allora non c'è nessuna divisione. Per altro, quando ciò esiste, c'è amore. Questa parola, tanto sovraccaricata, si esita a usarla; l'amore è associato al piacere, al sesso e alla paura, alla gelosia, alla dipendenza, al senso di possesso. Una mente che non è libera, non conosce il significato dell'amore - conoscerà il piacere e quindi la paura, che non sono certamente l'amore. L'amore può nascere solo quando c'è vera libertà dal passato come conoscenza. È mai possibile? Questo l'uomo ha cercato in modi diversi: essere libero dalla transitorietà della conoscenza. Egli ha sempre cercato qualcosa al di là della conoscenza, al di là della risposta del pensiero; così ha creato un'immagine chiamata Dio. Non vi dico le assurdità che sorgono intorno a quella! Ma per

scoprire se esiste qualcosa al di là delle immagini del pensiero, ci deve essere libertà dalla paura.

Domanda: State facendo una distinzione fra il cervello come intelletto e la mente, la mente che è qualcosa di diverso, una consapevolezza?

Krishnamurti: No, usiamo la parola mente a significare l'intero processo del pensiero, come memoria, come conoscenza, comprese le cellule del cervello.

Domanda: Comprese le cellule del cervello?

Krishnamurti: Ovviamente. Non si possono separare le cellule del cervello dal resto della mente, vero? Il cervello - qual è la funzione del cervello? Quella di un calcolatore elettronico?

Domanda: Sì, mi pare di sì.

Krishnamurti: Un calcolatore quanto mai straordinario, messo insieme nel corso di migliaia di anni; è il risultato di migliaia di anni di esperienza, per assicurare la sopravvivenza e la sicurezza. E si ha tanta conoscenza di tutto ciò che accade nel mondo esterno, ma pochissima conoscenza di noi stessi.

Domanda: La creazione non potrebbe dipendere dalla memoria e perciò dipendere dal passato? Avete detto prima che di fatto non esiste niente di nuovo sotto il sole.

Krishnamurti: "Non c'è niente di nuovo sotto il sole" - almeno così dice la Bibbia, l'Ecclesiaste. Non stiamo forse confondendo creazione con espressione - e con il bisogno di espressione di una persona creativa? Riflettete: "Sento il bisogno di realizzarmi in qualcosa che dev'essere espresso", "Sento di essere un artista, che devo dipingere, o scrivere versi". La creazione ha bisogno della espressione? E l'espressione di un artista indica una mente libera nella creazione? Capite? Si scrivono versi o si dipinge un quadro - è indizio di una mente creativa? Che cosa significa creatività? Non certo la meccanica ripetizione del passato!

Domanda: Penso che la creatività abbia bisogno dell'espressione, altrimenti non avremmo un mondo.

Krishnamurti: La creatività ha bisogno dell'espressione? Che cosa significa creatività? Qual è il sentimento della mente creativa?

Domanda: Quando la mente è ispirata; quando può creare qualcosa di buono e di bello.

Krishnamurti: Una mente creativa ha bisogno dell'ispirazione? La mente non deve essere libera per essere creativa - libera? Altrimenti è una mente che ripete. In questo ripetere ci possono essere nuove espressioni, ma è pur sempre una mente che ripete, meccanica. E una mente meccanica può essere creativa? La mente di un essere umano in conflitto, in tensione, nevrotica - anche se scrive meravigliose poesie, meravigliosi drammi - può essere creativa?

Domanda: Deve essere 'nell'ora' e non...

Krishnamurti: Che cosa significa essere 'nell'ora'? Non può essere meccanica. Non può essere oppressa da tutto il peso della conoscenza, della tradizione. Significa una mente realmente, profondamente libera - libera dalla paura. Quella è libertà, non vi pare?

Domanda: Ma senza dubbio deve pur sempre cercare la sicurezza; questa è la funzione del cervello.

Krishnamurti: Naturalmente, è la funzione del cervello cercare la sicurezza. Ma è sicura quando si condiziona, per esempio, alla nazionalità e alla credenza religiosa, o dicendo 'questo è mio', 'questo è tuo' e così via?

Domanda: Mi sembra che senza l'opposizione non ci sia crescita. Fa parte della neurologia.

Krishnamurti: Sì?

Domanda: Senza alto non c'è basso, senza largo non c'è stretto.

Krishnamurti: Vediamo un pò. Siamo vissuti in questo modo, fra il buono e il cattivo, fra l'odio, la gelosia, e l'amore, fra la tenerezza e la brutalità, fra la violenza e la gentilezza, per milioni di anni. E diciamo di averlo accettato, perché è qualcosa di reale; è reale vivere così?

La mente che oscilla fra l'odio e la gelosia e il piacere e la paura, può sapere che cosa significa l'amore? Può una mente che cerca sempre l'espressione, la realizzazione, che cerca di diventare famosa, di essere riconosciuta - cose a cui diamo il nome di diventare, essere, e che fanno parte della struttura sociale, parte del nostro condizionamento - può una mente siffatta essere creativa? Quando una mente è presa nella rete del diventare sempre qualcosa, nella rete del verbo 'essere', 'io sarò', 'io sono stato', c'è la paura della morte, la paura dell'ignoto, così si aggrappa al conosciuto. Una mente siffatta può mai essere creativa? La creazione può essere il risultato della tensione, dell'opposizione?

Domanda: La creatività è gioia, immaginazione.

Krishnamurti: Sapete che cos'è la gioia? È forse il piacere?

Domanda: No.

Krishnamurti: Voi dite no; ma non è proprio quello che cercate? Potete avere un momento di grande estasi, di grande gioia, e ci pensate su, e così riducete quella gioia, quell'estasi, al piacere. Tutti veniamo facilmente a una conclusione, e una mente che è arrivata a una conclusione non è una mente libera. Cercate di scoprire se si può vivere senza conclusioni; cercate di vivere ogni giorno una vita senza confronti. Voi concludete perché confrontate. Vivete una vita senza confrontare; fatelo e scoprirete che straordinaria cosa avviene.

Domanda: Se c'è l'esperienza e l'esperienza è la paura, o la collera, che cosa accade?

Krishnamurti: Se si vive solo in un'esperienza senza che quella esperienza sia registrata e riconosciuta nel futuro come un'esperienza, che cosa accade? Penso che si debba scoprire prima che cosa intendiamo dire con la parola 'esperienza'. Non significa 'andare attraverso'? E non implica il riconoscimento, altrimenti non si saprebbe che si è fatta un'esperienza? Se non riconoscessi quell'esperienza, sarebbe sperimentata?

Domanda: Può non esserci l'esperienza?

Krishnamurti: Spingetevi un pò più lontano. Perché abbiamo bisogno dell'esperienza? Tutti vogliamo l'esperienza; siamo tediati dalla vita, abbiamo trasformato la vita in una cosa meccanica e vogliamo esperienze più vaste, più profonde, esperienze trascendenti. E così si fugge da questo tedio, attraverso la meditazione, nel cosiddetto divino. L'esperienza implica il riconoscimento di ciò che è accaduto; potete riconoscere solo se c'è un ricordo di ciò che è già accaduto. Il problema è, dunque: perché cerchiamo l'esperienza? Per svegliarci perché siamo addormentati? È una sfida alla quale rispondiamo secondo il nostro background, che è il conosciuto? Dunque è possibile vivere una vita in cui la mente sia così chiara, sveglia, una luce a se stessa, da non aver bisogno di alcuna esperienza? Ciò significa vivere una vita senza conflitto; ciò significa una mente di grande sensibilità e intelligenza, che non ha bisogno di qualcosa che la provochi o la svegli.

Brockwood Park, 12 settembre 1970

12 - Frammentazione e unità

"Per la calma della mente, per la sua quiete assoluta, è necessaria una straordinaria disciplina; ...la mente, allora, ha una unità di qualità religiosa; da questa matrice può nascere l'azione che non è contraddittoria"

Uno dei più importanti problemi da risolvere è quello di dar vita a una perfetta unità, qualcosa che stia al di là del frammentario ed egocentrico interesse per il 'me' a qualunque livello, sociale, economico o religioso. Il 'me' e il 'non me' il 'noi e 1'essi' sono i fattori della divisione. È mai possibile andare oltre l'attività dell'egocentrico interesse? Se qualcosa è possibile allora si ha molta energia. Ma ciò che spreca l'energia è il sentire che non è possibile, così che si passa - come la maggior parte di noi fa - da una trappola all'altra. Come è possibile - riconoscendo che in un essere

umano c'è molta aggressività e violenza animale, molta attività insensata e nociva, e riconoscendo che è prigioniero di varie credenze, dogmi e teorie separatiste, e che si ribella contro un sistema o establishment particolare per cadere in un altro? Vedendo, dunque, la situazione umana qual è, che cosa si deve fare? Questa, secondo me, è la domanda che ogni essere umano che sia sensibile, vivo e consapevole delle cose che gli accadono intorno, deve inevitabilmente fare. Non è una domanda intellettuale o ipotetica, ma qualcosa che sorge dalla realtà della vita. Non è qualcosa per pochi e rari momenti, ma qualcosa che dura tutto il giorno e la notte, nel corso degli anni e finché non si viva una vita che sia completamente armoniosa, senza conflitto in noi e con il mondo. Il conflitto, come si può notare, sorge dall'interesse egocentrico che dà tanta importanza agli appetiti. Come si supera questo meschino, falso e presuntuoso piccolo sé? (Sì, il sé, sebbene si possa chiamarlo l'anima, l'Atman - parole gradevoli, sonore, che si inventano per coprire una corruzione). Come si deve superare? Non essendo capaci di cambiamenti interiori, psicologicamente, ci rivolgiamo agli agenti esterni - cambiate l'ambiente, la struttura sociale ed economica, e anche l'uomo inevitabilmente cambierà! Questo si è dimostrato assolutamente falso - sebbene i comunisti insistano su tale teoria. E le autorità religiose hanno detto: credete, accettate, mettetevi nelle mani di qualcosa al di fuori di voi, più grande di voi. Anche questo ha perso la sua vitalità, perché non è reale, è semplicemente un'invenzione intellettuale, una struttura verbale senza alcuna profondità. L'identificazione di se stessi con la nazione, anche questo ha causato spaventose guerre, miseria e confusione - divisione sempre crescente. Dinanzi a tutto questo, che cosa si deve fare? Fuggire in qualche monastero? Imparare la meditazione Zen? Accettare una teoria filosofica e affidarsi a quella? Meditare come mezzo di evasione e autoipnosi? Tutto questo si vede concretamente, non

verbalmente o intellettualmente - e si vede che non porta a niente; non si accantona forse tutto inevitabilmente, negandolo completamente, totalmente? Si vede l'assurdità di ogni forma di autoidentificazione con qualcosa di più grande, l'assurdità di pretendere che l'ambiente formi l'uomo; si vede la falsità di tutto ciò; si vede la superficialità delle credenze, nobili o ignobili; e allora perché non si mette da parte tutto ciò, nella realtà e non in teoria? Farlo - e sarebbe un dovere - implica una mente capace di guardare le cose completamente, come sono, senza alcuna distorsione, senza alcuna interpretazione dettata dalle proprie simpatie o antipatie; in questo caso che cosa avviene alla qualità della mente? Non c'è forse l'azione immediata - l'azione che è intelligenza - vedere il pericolo e agire - l'intelligenza in cui non c'è divisione fra il vedere e l'agire? L'azione sta proprio nella percezione. Quando non si agisce, comincia l'infermità mentale, si ha lo squilibrio; allora diciamo: "Non posso farlo, è troppo difficile, che cosa farò?". Quando c'è un concetto a determinare l'azione, psicologicamente c'è la divisione e non ci può non essere il conflitto. Questo conflitto fra l'idea e l'azione causa la maggiore confusione nella vita. Non è possibile agire senza che abbia luogo il processo ideativo, cioè vedere e insieme dar luogo all'azione - che è proprio quello che facciamo istantaneamente, quando c'è un grande pericolo fisico, una crisi? È possibile vivere così? Cioè: è possibile vedere chiaramente il pericolo, diciamo, del nazionalismo, o delle credenze religiose, che mettono l'uomo contro l'uomo, così che l'atto stesso di vederlo sia il comprendere che è falso? - dico comprendere, non credere che sia falso. La credenza non ha niente a che fare con la percezione; al contrario, la credenza impedisce la percezione; se avete una formula, una tradizione o un pregiudizio, se siete hindù, ebrei, arabi o comunisti e così via, allora quella stessa divisione genera l'antagonismo, l'odio, la violenza e siete incapaci di vedere la realtà. In ogni divisione fra il concetto e l'azione c'è

necessariamente il conflitto; questo conflitto è nevrosi, squilibrio mentale. Può la mente vedere direttamente così che nello stesso vedere stia il fare? Ciò esige attenzione, ciò richiede alacrità prontezza di mente, sensibilità. Uno vede questo - che si ha bisogno di una consapevolezza chiara, acuta, sensibile, intelligente - e domanda: "Come faccio ad averla?" In questa domanda c'è già la divisione. Invece, quando vedete la realtà di ciò che accade, allora l'atto stesso di vederla è l'azione - spero che ciò sia chiaro. Ogni forma di conflitto, interiormente o esteriormente - e in realtà non c'è divisione fra l'esteriore e l'interiore - è distorsione. Non credo che ci si renda conto di ciò con sufficiente chiarezza. Si è tanto abituati al conflitto e alla lotta che si pensa perfino che, quando non c'è conflitto, non si cresca, non ci si sviluppi, non si crei, non si funzioni adeguatamente. Si vuole la resistenza, senza però vedere l'implicazione della resistenza, che è la divisione. Può, dunque, la mente agire senza la resistenza, senza il conflitto, visto che ogni forma di frizione, ogni forma di resistenza, implica la divisione, che porta con sé uno stato di nevrosi, di conflitto? Quando c'è percezione e azione senza il concetto, l'attività del centro, del sé, del me, dell'io, della libido - qualunque sia il termine impiegato a descrivere ciò che sta dentro - 1'osservatore, il censore, il controllore, il soggetto pensante, il soggetto sperimentante e così via, viene a cessare. Il centro di tutta l'ideazione psicologica è il 'me' (non la conoscenza pratica e scientifica e così via). Quando c'è una provocazione, allora la risposta dal centro, dal 'me' è la risposta del passato. Invece, nell'immediato vedere e nell'immediato agire il sé non entra affatto. Il centro è l'hindù, l'arabo l'ebreo, il cristiano, il comunista, ecc.; quando quel centro risponde, è la risposta del suo passato condizionamento, è il risultato di migliaia di anni di propaganda, religiosa e sociale; e, quando esso risponde, c'è necessariamente il conflitto. Quando si vede qualcosa molto chiaramente e si agisce, non c'è divisione.

Questo non si impara dai libri; è qualcosa che si impara solo con l'autoconoscenza, direttamente, non di seconda mano. Può l'uomo, percependo la caducità di tutto, trovare qualcosa che non appartenga al tempo? Il cervello è il risultato del tempo; è stato condizionato per migliaia di anni. Il suo pensiero è la risposta della memoria, della conoscenza, dell'esperienza; quel pensiero non scopre mai niente di nuovo, perché muove da quel condizionamento; è sempre il vecchio; non è mai libero. Tutto ciò che il pensiero proietta, rientra nella sfera del tempo; può inventare Dio, può concepire uno stato atemporale, può inventare un paradiso, ma tutto ciò è pur sempre il suo prodotto e quindi appartiene al tempo, al passato, ed è irreale. Così l'uomo, come si può osservare, percependo la natura del tempo - il tempo psicologico in cui il pensiero è diventato così straordinariamente importante - ha cercato perennemente qualcosa lontano da sé. Si mette a cercare; cade nella trappola della credenza; per paura inventa una meravigliosa divinità. Può mettersi a cercare mediante un sistema di meditazione, una cosa che si basa sulla ripetizione, che può rendere alquanto quieta e ottusa la mente. Può ripetere mantra senza posa. In tale ripetizione la mente diventa meccanica, piuttosto incosciente; può volarsene in qualcosa di mistico, soprannaturale, trascendente, che non è che la sua proiezione. Questa non è la meditazione. La meditazione implica una mente così straordinariamente chiara da far cessare ogni forma di illusione. Ci si può illudere infinitamente; e in genere la meditazione, cosiddetta, è una forma di autoipnosi - avere certe visioni secondo il proprio condizionamento. È così semplice: se sei cristiano, vedrai il tuo Cristo; se sei hindù, vedrai il tuo Krishna o uno qualunque dei tuoi innumerevoli dèi. Ma la meditazione non è nessuna di queste cose: è la calma assoluta della mente, la quiete assoluta del cervello. Alla meditazione si devono mettere le basi nella vita di ogni giorno, nel come ti comporti, in ciò che pensi. Non si può

essere violenti e meditare; non ha senso. Se c'è, psicologicamente, una paura, una qualsiasi, allora, ovviamente, la meditazione è un'evasione. Per la calma della mente, per la sua quiete assoluta, è necessaria una straordinaria disciplina; non la disciplina della repressione, del conformismo o dell'obbedienza a qualche autorità, ma quella disciplina o apprendimento che si svolge nel corso di tutta la giornata, che investe ogni movimento del pensiero; la mente, allora, ha una unità di qualità religiosa; da questa matrice può nascere l'azione che non è contraddittoria. E inoltre: in tutto questo che parte hanno i sogni? La mente non è mai calma; l'incessante attività della giornata continua durante il sonno. Le preoccupazioni, i travagli, la confusione, l'angoscia, le paure e i piaceri continuano quando si dorme; acquistano un risalto simbolico più acuto nei sogni. La mente può essere completamente calma durante il sonno? Questo è possibile, ma solo quando si comprende ogni minuto il travaglio della giornata, così che finisce e non prosegue oltre. Se siete insultati o lodati, fate cadere la cosa appena accade, così che la mente sia costantemente libera da problemi. Allora, quando dormirete, si manifesta una qualità di tipo diverso, la mente è immersa nella quiete più assoluta, non si portano avanti gli affari della giornata, l'attività finisce con la fine di ogni giorno. Se si segue questo cammino, si vede che la meditazione è quella qualità della mente che è completamente libera dalla conoscenza - ma una mente siffatta usa la conoscenza; siccome è libera dal 'conosciuto', può usare il 'conosciuto'; quando usa il 'conosciuto', è equilibrata, obiettiva, impersonale, non dogmatica. E così accade che in questo silenzio della mente c'è una qualità che è senza tempo. Ma, come abbiamo detto, la spiegazione, la descrizione, non è ciò che è spiegato, descritto. La maggior parte di noi è soddisfatta delle spiegazioni, delle descrizioni; è necessario essere liberi dalla parola, perché la parola non è la cosa. Quando si vive

così, la vita ha una bellezza completamente diversa; vi regna il grande amore che non è né piacere né desiderio; il piacere e il desiderio sono legati al pensiero, e l'amore non è il prodotto del pensiero.

Domanda: Quando mi osservo, vedo il pensiero e il sentimento muoversi con estrema rapidità e non sono capace di seguire un pensiero fino alla sua conclusione.

Krishnamurti: C'è sempre una catena di fatti in movimento. Che cosa dovete fare? Quando osservate e cercate di capire un pensiero, di seguirlo fino alla sua conclusione, ne sorge un altro; questo accade continuamente, incessantemente. Ecco il vostro problema: quando osservate, siete la moltiplicazione dei pensieri e non riuscite a portare un pensiero alla sua conclusione. Che cosa dovete fare? Formulate la domanda differentemente; perché la mente chiacchiera senza posa? Perché questo soliloquio non cessa mai? Che cosa accade, se cessa? Quel chiacchierio è il risultato del bisogno di occuparsi di qualcosa? Se non siete occupato, che cosa avviene? Una donna di casa è occupata nelle sue faccende domestiche, un uomo d'affari nei suoi affari - l'occupazione è diventata una mania. Perché la mente ha bisogno di questa occupazione, di questo chiacchierio? Che cosa accade, se non chiacchiera, se non è occupata? Che ci sia dietro la paura? Paura di che cosa?

Domanda: Di non essere nulla?

Krishnamurti: Paura di essere vuota, di essere sola, paura di diventare consapevole della sua agitazione, della sua inquietudine; perciò deve essere occupata in qualcosa, come il monaco con il suo salvatore, con le sue preghiere; appena si ferma, è come qualunque altro, c'è la paura. Così volete essere occupato, e questo implica la paura di scoprire ciò che siete. Finché non risolverete il problema della paura, chiacchiererete.

Domanda: Quando mi osservo, la paura aumenta.

Krishnamurti: Naturale. Così la questione non è tanto come arrestare l'aumento della paura, ma, piuttosto, se si può far cessare la paura. Che cos'è la paura? Seduta qui come siete, può darsi che non sentiate paura, e forse per questo non siete in grado di prenderla in esame e apprendere da essa. Ma potete percepire, immediatamente, che dipendete, no? Dipendete dal vostro amico, dal vostro libro, dalle vostre idee, da vostro marito; la dipendenza psicologica c'è, costantemente. Perché dipendete? Forse perché vi dà conforto, un senso di sicurezza e di benessere, compagnia? Quando quella dipendenza viene meno, diventate gelosa, vi adirate, con tutto quello che segue. O cercate di coltivare la libertà dalla dipendenza, di diventare indipendente. Perché la mente fa tutto questo? Forse perché dentro di sé è vuota, ottusa, incosciente, piatta, e con la dipendenza sente di essere qualcosa di più? La mente chiacchiera perché deve essere occupata in qualcosa; questa occupazione varia dalla suprema occupazione dell'uomo religioso all'infima occupazione del soldato e così via. La mente, com'è ovvio, è occupata perché altrimenti scoprirebbe qualcosa di cui ha profondamente paura, qualcosa che forse non è in grado di risolvere. Che cos'è la paura? Non è forse legata a qualcosa che ho fatto nel passato, o qualcosa che, secondo me, potrebbe accadere nel futuro - un caso passato e un incidente futuro, una malattia passata e una ricaduta futura nella sua sofferenza? È il pensiero che crea questa paura; il pensiero genera la paura, esattamente come il pensiero nutre e sostenta il piacere. Può cessare il pensiero? Può cessare in modo tale che non dia più continuità alla paura o al piacere? Noi vogliamo il piacere, vogliamo che continui; ma la paura, togliamola di mezzo! Non vediamo mai che i due vanno insieme. È il congegno del pensiero che è responsabile, che dà la continuità al piacere e alla paura. Può fermarsi questo congegno? Quando vedete un tramonto di straordinaria bellezza, vedetelo; ma non

qualificatelo con il pensiero, dicendo: "Devo serbarlo nella memoria o vederlo di nuovo". Vederlo, e quindi far cadere la cosa, è agire. La maggior parte di noi vive nell'inazione, perciò c'è un chiacchierio senza fine.

Domanda: Ma, quando quel chiacchierio continua, che fate? L'osservate?

Krishnamurti: Cioè, diventate consapevole di questo chiacchierio - senza scelta. Questo significa: non cercate di reprimerlo, non dite "non va o va", o "devo superare". Quando osservate il chiacchierio, ne scoprite il perché. Quando imparate a conoscere il chiacchierio, è finito, non c'è resistenza al chiacchierio. L'azione positiva si ha mediante la negazione.

Brockwood Park, 13 settembre 1970

13 - La rivoluzione psicologica

"La vista di questa enorme frammentazione interna ed esterna ha questo come suo unico risultato, che un essere umano deve operare in sé una radicale, profonda rivoluzione"

La vita è una cosa seria; dovete dedicarle la mente e il cuore, completamente; non potete giocare con essa. Ci sono tanti problemi; c'è tanta confusione nel mondo; c'è la corruzione della società e ci sono le varie divisioni e contraddizioni religiose e politiche. C'è grande ingiustizia, dolore e povertà - non solo la povertà fuori, ma la povertà dentro. Ogni uomo serio - abbastanza intelligente e non proprio sentimentalmente emotivo - vedendo tutto questo, vede la necessità di cambiare. Il cambiamento o è una totale rivoluzione psicologica nella natura dell'intero essere umano o è un mero tentativo di riforma della struttura sociale. La vera crisi nella vita dell'uomo, voi e io, è se si possa attuare questa rivoluzione psicologica totale - indipendente dalla nazionalità e da ogni divisione religiosa. Noi abbiamo costruito questa società; i nostri padri e i loro

padri prima di loro hanno prodotto questa struttura corrotta e noi ne siamo il prodotto. Noi siamo la società, noi siamo il mondo, e, se non cambiamo noi stessi radicalmente, veramente a fondo, non c'è nessuna possibilità di cambiare l'ordine sociale. La maggior parte di noi non se ne rende conto. Tutti, specialmente la giovane generazione dicono: "Dobbiamo cambiare la società". Ne parliamo molto, ma non facciamo nulla. Siamo noi che dobbiamo cambiare, non la società - vi prego di rendervene conto. Dobbiamo operare in noi stessi, ai livelli più alti e più profondi, un cambiamento in tutto il nostro modo di pensare, vivere, sentire; soltanto allora è possibile il cambiamento sociale - la mera rivoluzione sociale, cambiare la struttura della società esteriormente con la rivoluzione fisica, porta con sé inevitabilmente, come si è visto, la dittatura o lo stato totalitario, che negano ogni libertà. Operare un cambiamento del genere in noi stessi è opera di tutta una vita - non qualcosa che dura pochi giorni e poi si dimentica - è un'applicazione costante, una consapevolezza costante di ciò che accade dentro e fuori. Dobbiamo vivere in rapporto; senza rapporto è assolutamente impossibile esistere. Essere in rapporto significa vivere totalmente, interamente; per questo ci deve essere in noi una trasformazione radicale. Come potremo trasformarci radicalmente? Se questo vi tocca seriamente, potremo comunicare l'uno con l'altro; penseremo insieme, sentiremo e capiremo insieme. Dunque: come può l'uomo, voi e io, cambiare totalmente? Questa è la domanda - una domanda non solo per i giovani ma anche per i vecchi - e tutto il resto è irrilevante. In questo mondo c'è grande tormento, immenso dolore, guerra, brutalità, violenza; c'è la fame, di cui non sapete nulla. Si vede chiaramente che si potrebbe fare tanto se non fosse per l'enorme frammentazione che c'è nel mondo politico con i suoi molti partiti e nelle molte religioni; tutti parlano di pace, ma la negano, perché ci può essere la pace, la realtà, l'amore, solo quando non c'è nessuna

divisione. Ancora una volta, dunque, la vista di questa frammentazione interna ed esterna ha questo come suo unico risultato, che un essere umano deve operare in sé una radicale, profonda rivoluzione. Questo è un problema molto serio, che investe l'intera nostra vita; vi è coinvolta la meditazione, e la verità, e la bellezza, e l'amore. Queste non sono semplicemente parole. Si deve trovare un modo di vita dove prendano corpo, diventino realtà. Una delle cose più importanti della vita è l'amore. Ma ciò che si chiama amore è associato al sesso, che ha acquistato tanta importanza; tutto sembra ruotare intorno al sesso. Perché gli esseri umani - in tutto il mondo, quali che siano le loro culture, checché ne dicano le sanzioni religiose - trovano il sesso tanto importante? Perché gli è associata la parola 'amore'? Quando si guarda la vita, si vede come è diventata meccanica; la nostra educazione è meccanica; la conoscenza, l'informazione, che acquisiamo, diventa gradatamente meccanica. Siamo macchine, gente di seconda mano. Ripetiamo ciò che gli altri hanno detto. Leggiamo eccessivamente. Siamo il risultato di migliaia di anni di propaganda. Siamo diventati psicologicamente e intellettualmente meccanici. In una macchina non c'è libertà. Il sesso offre libertà; per alcuni secondi c'è libertà, avete dimenticato completamente voi stessi e la vostra vita meccanica. Perciò il sesso è diventato enormemente significativo; il suo piacere lo chiamate amore. Ma l'amore è piacere? O l'amore è qualcosa di completamente diverso, qualcosa in cui non c'è gelosia, né dipendenza, né possessività? Si deve dedicare tutta la vita per scoprire che cosa sia l'amore, esattamente come si deve dedicare tutta la vita per scoprire che cosa sia la meditazione, che cosa sia la verità. La verità non ha niente a che fare con la credenza. La credenza nasce quando c'è la paura. Si crede in Dio perché si è completamente incerti. Si vede la caducità delle cose della vita - non c'è certezza, non c'è sicurezza, non c'è conforto, ma infinito dolore - così il pensiero proietta

qualcosa con l'attributo della permanenza, Dio, in cui la mente umana trova conforto. Ma questa non è la verità. La verità è qualcosa che va trovato quando non c'è paura. Ancora una volta, si deve prestare molta attenzione per capire che cosa sia la paura - la paura fisica e la paura psicologica. La vita ha questi problemi, problemi che la gente non ha capito, che non ha trasceso; perciò si tira avanti con questa società corrotta, la cui morale è immorale e in cui la virtù, la bontà, la bellezza, l'amore, di cui si parla tanto, non tardano a corrompersi. Ci vorrà tempo per capire questi problemi? È immediato il cambiamento? O si avrà con l'evoluzione del tempo? Se ci vuole tempo cioè, se alla fine della vostra vita avete raggiunto l'illuminazione allora in quell'arco di tempo continuate a spargere i semi della corruzione, della guerra, dell'odio. Perciò, può avvenire istantaneamente questa radicale rivoluzione interiore? Può avvenire istantaneamente, quando vedete il pericolo di tutto ciò. È come vedere il pericolo di un precipizio, di un animale selvaggio, di un serpente: si ha l'azione istantanea. Ma noi non vediamo il pericolo di tutta questa frammentazione, che ha luogo quando il sé, il me diventa importante - e la frammentazione del 'me e non me'. Nel momento stesso in cui c'è quella frammentazione in voi, c'è il conflitto; e il conflitto è la radice stessa della corruzione. Perciò è giusto trovare da sé la bellezza della meditazione, perché allora la mente, essendo libera e incondizionata, percepisce ciò che è vero. Fare domande è importante; non solo ci si mette a nudo, ma nel fare domande ognuno troverà da sé la risposta. Se si pone la domanda giusta, la risposta giusta è nella domanda. Si deve mettere in dubbio tutto nella vita, la lunghezza dei propri capelli, i propri vestiti, il modo di camminare, il modo di mangiare, ciò che si beve, come ci si sente - tutto si deve mettere in dubbio: allora la mente diventa straordinariamente sensibile, viva e intelligente. Una mente

siffatta può amare; una mente siffatta sa, essa sola, che cosa sia una mente religiosa.

Domanda: Qual è la meditazione di cui parlate?

Krishnamurti: Sapete qualcosa di ciò che significa meditazione?

Domanda: So che ci sono varie forme di meditazione, ma non so di quale meditazione parliate.

Krishnamurti: Un sistema di meditazione non è la meditazione. Un sistema implica un metodo, che si pratica per raggiungere alla fine qualcosa. Una cosa ripetutamente praticata diventa meccanica - non vi pare? Come può una mente meccanica - che si è sottoposta a tutte le torture dell'esercizio disciplinare per adeguarsi al modello di quella che chiama meditazione - sperando di ottenere alla fine una ricompensa - essere libera di osservare, di imparare? Ci sono varie scuole, in India e nell'Estremo Oriente, dove si insegnano metodi di meditazione - è veramente una cosa orrenda. Significa educare la mente meccanicamente; essa cessa di essere libera e non capisce il problema. Così, quando usiamo la parola meditazione non intendiamo qualcosa che si pratichi. Noi non abbiamo nessun metodo. Meditazione vuol dire consapevolezza: essere consapevoli di ciò che si fa, di ciò che si pensa, di ciò che si sente, consapevoli, al di là di ogni scelta, di osservare, imparare. Meditazione è essere consapevoli del proprio condizionamento, di come si è condizionati dalla società in cui si vive, in cui si è educati, dalla propaganda religiosa - consapevoli al di là di ogni scelta, senza distorsione, senza desiderare di essere diversi. Da questa consapevolezza viene l'attenzione, la capacità di essere completamente attenti. Allora c'è la libertà di vedere le cose come realmente sono, senza distorsione. La mente diventa limpida, chiara, sensibile; tale meditazione produce una qualità della mente che è completamente silenziosa - una qualità di cui si può continuare a parlare, ma che non ha alcun senso finché non esiste.

Domanda: Per questa via non si arriva a un maggiore isolamento, a una maggiore confusione?

Krishnamurti: Prima di tutto: la maggior parte degli esseri umani non è terribilmente confusa? E voi non siete molto confuso? Osservate il fatto, sappiate se siete confuso o no. Una mente confusa, qualunque cosa faccia, crea confusione. Una mente confusa dice: "Praticherò la meditazione" o "scoprirò che cosa sia l'amore" - come può una mente confusa trovare qualcosa, salvo che la proiezione della propria confusione? Se ci si rende conto di questo fatto, che cosa si dovrà fare? Si è confusi e si cerca di creare uno stato mentale che non sia confuso. Si tenta questo, quello, dieci cose diverse - droghe, alcool, sesso, culto, evasioni - voi capite - si gettano bombe, qualunque cosa. La prima cosa è arrestare l'azione, cessare di fare qualcosa. Inoltre, si deve arrestare tutto il movimento di fuga dalla confusione cosi che non ci sia un'azione che muova verso la confusione o se ne allontani. Allora tutta l'azione si arresta, c'è solo la confusione. Non c'è scampo da essa, né tentando di trovare una via d'uscita, né tentando di sostituire quella confusione con la chiarezza; il pensiero non se ne discosta neppure per un attimo causando ulteriore confusione; per il momento non è interessato all'azione. Allora sorge l'interrogativo: siete consapevoli di questa confusione come di qualcosa che sta fuori di voi che siete 1'osservatore, o fate parte di questa confusione? L'osservatore è differente dalla cosa osservata - la confusione? Se 1'osservatore si differenzia dalla cosa osservata, allora c'è una contraddizione - quella stessa contraddizione è la causa della confusione. Perciò è importante come la mente guardi questa confusione. La osserva come qualcosa a parte, separata da sé, o 1'osservatore è l'osservato? Vi prego di capire questa cosa assai importante. Una volta che l'abbiate capita, vedrete che formidabile differenza opera nella vita: tutto il conflitto è eliminato. L'osservatore non dice più: "Devo cambiare",

"Devo far luce", "Devo superare", "Devo tentare di capire", "Devo fuggire". Tutta questa attività è quella dell'osservatore che si è separato dalla confusione e ha generato il conflitto fra sé e la confusione.

Domanda: Confesso la mia confusione.

Krishnamurti: Ah! Nel momento in cui dite: "Confesso la mia confusione", c'è un'entità che la confessa. Voi non vedete l'importanza di ciò. Io osservo; nell'osservare mi scopro a osservare come un estraneo o come parte di questa confusione? Se faccio parte di questa confusione, la mente diventa completamente quieta, non c'è movimento, sono calmo, non mi allontano da essa. Perciò, quando non c'è divisione fra 1'osservatore e l'osservato, c'è la completa cessazione della confusione. E l'altra domanda che fu fatta: "Se devo imparare da me, che cosa accade quando il mondo intorno a me mi controlla, mi arruola, mi manda in guerra, mi dice che cosa devo fare politicamente, economicamente, religiosamente?". Ci sono gli psicologi e i guru dell'Oriente - che mi dicono di fare questo o quello. Se obbedisco - che è ciò che tutti vogliono che io faccia, promettendomi alla fine l'Utopia, o il Nirvana, l'Illuminazione, o la verità - divento meccanico. Il significato radicale della parola obbedire è udire. Udendo costantemente ciò che gli altri mi dicono, a poco a poco scivolo nell'obbedienza. Se imparo da me, imparo anche dagli altri. E, se il governo mi chiama sotto le armi, farò quello che ritengo giusto nel momento in cui sono chiamato. Una mente libera non obbedisce. Una mente libera è libera perché in essa non c'è confusione. Allora direte: "A che serve avere un solo individuo, un solo essere umano, con una mente del genere, quando tutto intorno regna la corruzione, la confusione?". Credete che fareste una simile domanda, se aveste una simile mente? Cosa significa avere una mente completamente chiara e limpida?

Domanda: Sicuramente non ci saranno più parole?

Krishnamurti: Non sono forse le vostre speculazioni? Come conoscete?

Domanda: Le parole sono la base delle idee. Non ci sarebbero più idee e la mente sarebbe libera; allora non avremmo rapporti, non ne cercheremmo più. Avremmo il silenzio, il silenzio assoluto, e capiremmo. Tutti possono avere una mente libera.

Krishnamurti: Comprendo ciò che dite molto chiaramente. Ma, prima di tutto: siamo interessati al mondo come qualcosa di separato da noi? Il mondo non è forse voi - realmente, non teoricamente? Non sentite la qualità di una mente che dice: "Io sono il mondo, il mondo è me, il me e il mondo non sono due entità separate"? Il sé è diviso dalla comunità, il sé è contro il mondo, il sé è contro il vostro amico, contro vostra moglie, vostro marito. Il sé è importante, no? E quel sé fa la domanda: "Che cosa sarebbe il mondo, se non ci fossero sé?". Cercate di scoprire se potete vivere senza il sé e allora vedrete la verità di ciò. C'è poi la precedente domanda: a che serve nel mondo un solo essere umano che abbia una mente chiara, immacolata, libera - che scopo avrebbe? Ora, chi fa la domanda? Chi è confuso o chi ha la mente chiara, limpida, libera? Chi fa questa domanda? Il fiore fa questa domanda? L'amore fa questa domanda? Fate una domanda di questo genere quando vi trovate di fronte a un terribile problema? Vi domandate che valga sapere che cosa significhi amare, quando gli altri non lo sanno? Voi amate. Voi non fate questa domanda. Quando non avrete paura, psicologicamente, e tutti intorno a voi avranno paura, domanderete allora: "A che serve non avere paura quando tutti gli altri hanno paura?". Che cosa fate allora? Non avete paura e gli altri hanno paura che cosa fate? - voi cercate di aiutarmi a imparare l'intera struttura della paura.

Domanda: Come si impedisce al linguaggio di creare la divisione? Ogni linguaggio ha la sua peculiare struttura, un certo schema, e diventa una barriera.

Krishnamurti: Dunque, come si supera questa barriera? Non è abbastanza chiaro che la parola non è la cosa? Sia

che usiate una parola italiana o una parola inglese o una parola greca, quella parola non è la cosa. La parola 'porta' non è la porta. La parola, la descrizione, la spiegazione, non è la cosa spiegata o descritta: se si vede ciò, non c'è più una dipendenza dalla semplice parola. Ora, il pensiero è fatto di parole; il pensiero, purtroppo, risponde, secondo la memoria, in termini verbali. Il pensiero è limitato dalle parole, è lo schiavo delle parole. Si può ascoltare senza che la parola interferisca? Voi dite: "Ti amo", ma che cosa accade? Le parole non significano assolutamente nulla; ma ci può essere un sentimento di rapporto che non è stato prodotto dalla risposta del pensiero a quelle parole; ci può essere una comunicazione diretta. Quindi la mente, consapevole del fatto che la parola non è la cosa, che la parola, che è il pensiero, interferisce, ascolta liberamente, senza pregiudizio - come fa quando dite: "Ti amo". Potete ascoltare senza interpretare, senza che i vostri pregiudizi interferiscano, distorcono - ascoltare come si può ascoltare il canto di un uccello? (In Italia ci sono così pochi uccelli; li uccidono. Che gente mostruosa siamo!). Potete ascoltare il canto del merlo senza commento verbale, senza nominarlo, senza dire: "È un merlo", "Vorrei continuare ad ascoltarlo"? Potete ascoltare senza questa interferenza, ascoltare e basta? Potete farlo, no? Ora: potete ascoltare ugualmente ciò che avviene in voi - senza pregiudizio, senza una formula, senza distorsione - esattamente come potete ascoltare quella campana (suono di campana) senza alcuna associazione, solo ascoltandone il puro suono? Allora voi siete quel suono, non ascoltate quel suono come qualcosa di separato.

Domanda: Per farlo abbiamo bisogno di pratica.

Krishnamurti: Per ascoltare così avete bisogno di pratica! Qualcuno deve insegnarvelo! Nel momento in cui qualcuno vi insegna, avete il guru e il discepolo, l'autorità e il discente. Ora, quando quella campana suonava, l'ascoltavate - senza alcuna interpretazione, con assoluta

attenzione? Se vi siete accorti che dicevate a voi stessi: "È mezzogiorno", "Che ora è?", "È ora di pranzo", allora vi siete accorti che in realtà non prestavate completa attenzione a quel suono; quindi avete imparato - non vi è stato insegnato - che non stavate ascoltando.

Domanda: C'è una differenza fra una campana che suona o un uccello che canta, da una parte, e una parola di una frase, la quale è legata ad altre parole. Io posso isolare il suono di un uccello, ma una parola in una frase non posso isolarla.

Krishnamurti: Ascoltare un uccello è oggettivo, esterno. Ma posso ascoltarmi mentre uso una parola nel contesto di una frase? Posso ascoltare quella parola ed essere libero da quella parola e dal suo contesto? Voi potete dire: "Quello è un bellissimo tavolo". Avete dato a quel tavolo un certo apprezzamento; lo avete chiamato bellissimo. Io posso guardarlo e dire: "Che brutto tavolo!". Quindi la parola denota il vostro sentimento; non è la cosa reale; sorge come un'idea associata. Potete guardare il vostro amico senza l'immagine che di quell'amico vi siete creata - l'immagine che è la parola, il simbolo? Noi no, perché non sappiamo come sia stata costruita quell'immagine. Voi mi dite qualcosa, qualcosa di gradevole, e io me ne faccio un'immagine, l'idea che mi siate amico; un altro mi dice qualcosa di sgradevole, similmente mi costruisco un'immagine; quando incontro voi, vi incontro come amico, quando incontro l'altro, non lo incontro come amico. Ma può la mente non costruire affatto un'immagine, anche se dite cose gradevoli o sgradevoli? Può smettere di costruire l'immagine, quando presto attenzione; allora non c'è formazione di immagine; posso ascoltare - ascoltare senza un'immagine.

Domanda: Sarebbe possibile ritornare su ciò che dicevate all'inizio, circa il nostro cambiamento nella società? Come è possibile cambiare veramente, quando si è costretti a conservare i propri rapporti? Io vivo nel mondo

capitalista e tutti i miei rapporti devono essere capitalistici, altrimenti farei la fame.

Krishnamurti: Se viveste nel mondo comunista, vi adeguereste anche in quello.

Domanda: Esattamente.

Krishnamurti: Che cosa farete, dunque?

Domanda: Come posso cambiare?

Krishnamurti: Avete posto la domanda: se vivo in una società capitalista, devo adeguarmi alle esigenze capitalistiche; tuttavia, se vivessi in una società comunista, una società totalitaria, burocratica, dovrei fare esattamente le stesse cose - quindi che cosa farò?

Domanda: Non penso che sarebbe la stessa cosa.

Krishnamurti: Ma è lo stesso modulo. Portereste i capelli corti e sareste obbligato a lavorare, fare questo o quello. Ma sempre dentro lo stesso vortice. Che cosa farete? Quando un essere umano si rende conto che il cambiamento interiore è di primaria importanza - sia che viva qua o là - dov'è il suo interesse? Deve cambiare se stesso: che cosa implica questo cambiamento? La libertà dalla paura psicologica, la libertà dalla cupidigia, dall'invidia, dalla gelosia, dalla dipendenza; la libertà dalla paura della solitudine, dalla paura del conformismo - giusto? Se tutte queste cose operano dentro di voi - se non è in atto nessun conformismo - voi vivete ugualmente bene, qua o là. Ma sfortunatamente per noi, la cosa importante non è la rivoluzione interiore, ma cambiare questo e quello esternamente.

Domanda: E che cosa accade, se qualcuno vi uccide?

Krishnamurti: Ah, nessuno può uccidere un uomo libero! Possono cavargli gli occhi, ma interiormente è libero, nulla può toccare quella libertà.

Domanda: Vorreste dare una definizione dell'egoismo?

Krishnamurti: Se volete una definizione, consultate un dizionario. Definizione... Ho insistito sul fatto che la descrizione non è il descritto. Che cos'è questo sé che si

isola continuamente? Anche se amate qualcuno, anche se dormite con questo qualcuno... c'è sempre questo sé separato - con le sue ambizioni, le sue paure, i suoi tormenti, con la sua assorbente autocommiserazione. Finché esiste quel sé, ci sarà necessariamente la separazione, ci sarà necessariamente il conflitto - giusto? Come può scomparire quel sé - senza sforzo? Appena fate uno sforzo, ecco il 'Sé Superiore', come si usa chiamarlo, che domina il 'sé inferiore'. Come può la mente dissolvere questa cosa chiamata il sé? Che cos'è il sé? È un fascio di ricordi? O è qualcosa di permanente? Se è un fascio di ricordi, appartiene al passato; questa è la sola cosa che avete e non è affatto permanente. Il sé è il 'me' che ha accumulato conoscenza ed esperienza, come memoria, come dolore; e quello diventa il centro da cui muove l'azione. Vedetelo realmente qual è. Ogni religione, ogni società e cultura, vede chiaramente che il sé vuole esprimersi; in arte l'autoespressione è quanto mai importante; ed è anche molto importante nella sua pretesa di dominare. Ogni religione ha cercato di distruggere il sé - "Non preoccupatevi per il vostro sé", "Al suo posto mettete Dio o lo Stato". Ma senza successo. Il sé si è identificato con Dio - qualunque sia - e così rimane. Noi diciamo: osservate quel sé in attività, imparate a conoscerlo, guardatelo, siatene consci, non distruggetelo, non dite: "Devo sbarazzarmene" o "devo cambiarlo", guardatelo solo, al di là di ogni scelta, senza alcuna distorsione; allora, grazie a quel guardare e imparare, il sé si dissolve.

Roma, 21 ottobre 1970